

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
Psiholoģijas nodaļa

Psiholoģijas bakalaura studiju programmas
studentes **Leldes Mencendorfas**,
stud. apl. Nr. Psih08192

Bakalaura darbs
Apmierinātība ar attiecībām un savstarpējā piesaiste pāriem attāluma attiecībās

Darba vadītāja:
Lekt. Inga Skreitule – Pikše

Rīga 2011

Saturs

Ievads-----	4
Attiecības no attāluma -----	7
Piesaistes nozīme attiecībās no attāluma -----	9
Attiecību no attāluma ietekme uz partneru savstarpējo atkarību-----	12
Attiecību no attāluma īpatnības-----	14
Komunikācijas ierobežojumi un konflikti-----	14
Idealizācija-----	18
Neskaidrība par attiecību nākotni -----	21
Negatīvā emocionālā attieksme-----	23
Attiecību novērtējums-----	24
Dzimumatšķirības attāluma attiecībās -----	25
Metode -----	26
Pētījuma dalībnieki -----	26
Pētījuma instrumentārijs -----	27
Pētījuma procedūra -----	28
Rezultāti-----	28
Iztirzājums -----	35
Nobeigums-----	42
Literatūras saraksts -----	44

Rezumējums

Attāluma attiecības kļūst par aiz vien izplatītāku attiecību formu, tāpēc ir svarīgi saprast, kādas pārmaiņas šī attiecību forma ievieš savstarpējās attiecībās. Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot, kā atšķiras apmierinātība ar attiecībām un piesaiste partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās, kā arī, kādi blakusapstākļi ietekmē apmierinātību ar attiecībām un piesaisti partnerim.

Kopā pētījumā piedalījās 136 respondenti, no kuriem 112 bija sievietes un 24 – vīrieši. Puse dalībnieku atradās attāluma attiecībās, otra puse ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Vidējais respondentu vecums attāluma attiecību grupa – 24,8 gadi, ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā – 24,7 gadi.

Lai iegūtu datus, tika izmantotas divas aptaujas - C. un S. Hendriku izstrādātā *Attiecību novērtēšanas skala* un Vesta, Šeldona un Reifera *Savstarpējās piesaistes aptauja*, kā arī aptauja tika papildināta ar demogrāfiska rakstura jautājumiem.

Iegūtie rezultāti ļāva salīdzināt attāluma attiecības un ģeogrāfiski tuvās attiecības un ļāva noskaidrot, kā atšķiras piesaiste partnerim un apmierinātība ar attiecībām. Tāpat tika noskaidrots, kā attiecību ilgums un bērnu skaits saistīts ar apmierinātību ar attiecībām un piesaisti partnerim gan attāluma attiecības, gan ģeogrāfiski tuvās attiecības. Papildus tika noskaidrots, vai attāluma attiecību ilgumam un tam, kurš izvēlējās aizbraukt – partneris vai respondents – ir kāda būtiska saistība ar apmierinātību ar attiecībām un piesaisti partnerim.

Rezultāti sniedz ieskatu pārmaiņās, ko piedzīvo indivīdi atrodoties attāluma attiecībās, sniedz plašāku priekšstatu par to, kuri blakusapstākļi būtiski ietekmē attiecību kvalitāti. Kā arī sniedz iespēju saprast, kā iespējams uzlabot attāluma attiecību kvalitāti un stabilitāti.

Atslēgas vārdi: piesaiste, attāluma attiecības

Abstract

Long - distance relationships have become more common form of relationship, so it's important to understand changes it brings in mutual relationships. The aim of this research was to establish the differences of satisfaction with relationships and attachment to the partner between long-distance relationships and geographically close relationships, as well as to establish the concomitant which can influence the satisfaction with relationships and the attachment.

There were 136 participants involved in the research – 112 women and 24 men. Half of them having long-distance relationships, another half – geographically close relationships. Average age of respondents in long – term relationship's group was 24,8 years, in geographically close relationship's group – 24,7 years.

To reach all data needed, I have used two questionnaires – C. and S. Hendrick Relationship Assessment Scale and West, Sheldon & Reiffer Reciprocal Attachment Questionnaire. Both have been expanded by including demographic questions.

Results allowed to compare long-distance relationships with geographically close relationships and helped to clear up the differences in attachment and satisfaction. It showed the connection between the duration of relationship, number of children and satisfaction with relationship and attachment in both groups. Results of long-distance group showed if the duration of relationships and the fact, who has left, have any correlation with satisfaction with relationships and attachment.

Results show the changes caused by long-distance relationships and wider the view about the concomitant which can make essential influence on quality of relationships. It gives a chance to understand how to improve the quality and stability of long-distance relationship.

Key words: attachment, long-distance relationships

Ievads

Vispārējā globalizācija skar savstarpējās attiecības, ieviešot izmaiņas attiecību modeļos un liekot cilvēkiem veikt izmaiņas ierastajās attiecībās, jo šie modeļi vairs nav spējīgi pastāvēt.

Aptuveni 75 % studentu ir iesaistīti attiecībās no attāluma (Stafford, 2005, kā minēts Roberts & Pistole, 2009), jo viņu romantisko attiecību partneri studiju dēļ maina dzīvesvietu. Tomēr kopējais pāru skaits, kuri atrodas šāda vieda attiecībās, ir lielāks, jo cilvēki nonāk attiecībās no attāluma arī dēļ karjeras, militārā dienesta un ieslodzījuma (Stafford, 2004). Pieaug iespējas gūt izglītību ārzemēs vai veidot starptautisku karjeru, līdz ar to, tas liek domāt, ka attiecības no attāluma kļūs par aizvien izplatītāku attiecību modeli. Kā arī, popularitāti gūst komunikācija sociālajos tīklos un romantisku attiecību dibināšana starp dažādu tautu pārstāvjiem vairs nav nekas neierasts.

Būtiski ir aplūkot to, kā attiecības no attāluma psiholoģiski ietekmē partnerus, ar kādām grūtībām viņiem nākas saskarties un kā tās iespējams pārvarēt. Svarīgi ir noskaidrot, kādi faktori palīdz un traucē pielāgoties jaunajam attiecību modelim, kādi faktori grauj attiecību stabilitāti un kādi – nodrošina to stabilitāti un partneru apmierinātību ar attiecībām.

Lai noskaidrotu to, kādas problēmas skar šādās attiecībās iesaistītos pārus, vispirms būtu jānoskaidro tas, kā notiek mijiedarbība starp partneriem attāluma attiecībās un kādi faktori to ietekmē. Piesaistes teorija (Boulbijs, 1998) ļauj rast skaidrojumu, kāpēc viens pāris attālumu neuztver kā draudus attiecībām, bet citā pāri attāluma dēļ attiecības tiek pārtrauktas. Savstarpējās atkarības teorija (Interdependence theory, Johnson & Johnson, 2005) skaidro attiecībās iesaistīto partneru mijiedarbību, kā mijiedarbība mainās, mainoties attiecību modelim, savstarpējās atkarības dažādās ietekmes uz partneriem, kas atkarīgas no individuālo mērķu sasniegšanas iespējām. Tāpat tiek apskatīts, kā attiecībās no attāluma mainās komunikācijas iespējas un veids. Komunikācija mainās gan kvantitatīvi, gan kvalitatīvi (Stafford, 1990, kā minēts Stafford & Reske, 1990). Līdz ar to, ir svarīgi noskaidrot, kādas sekas ir komunikācijas vieda un apjoma maiņai un kā šīs izmaiņas ietekmē pāri. Idealizācija, neskaidrība par nākotni un negatīvā attieksme arī ir būtiski attiecības ietekmējoši faktori, kuri izteikti parādās attiecībās no attāluma. Idealizācijas procesa laikā tiek idealizētas gan partnera rakstura iezīmes, gan viņa uzvedība (Miller, Caughlin & Huston, 2003), kā arī tiek idealizētas attiecības kopumā, tādējādi radot pārliecību par attiecību stabilitāti. Būtiski ir aplūkot to, kādas izmaiņas norisinās attiecībās, kad distance pazūd un partneri nonāk ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Neskaidrība par nākotni veidojas dēļ pastāvošās neskaidrības par sevi, partneri un attiecībām (Maguire, 2007). Tādēļ ir būtiski apzināties savu un partnera attieksmi pret šādu

modeļa attiecībām. Viens no attiecību pastāvēšanas apdraudošiem faktoriem ir negatīva attieksme pret sevi, partneri un partnerattiecībām, jo šī attieksme ir viens no attiecību stabilitātes rādītājiem (Cameron & Ross, 2007). Aplūkojot faktorus, kas ietekmē attiecības, būtiski noskaidrot arī to, kā partneri uztver attiecības no attāluma un vai pastāv dzimumatšķirības.

Galvenie autori, kuri devuši būtisku ieguldījumu šīs sfēras pētījumu attīstībā ir Dž. Boulbijs (Bowlby), L. Steforda (Stafford), A. Roberts (Roberts) un A. Dž. Merolla (Merolla). Viņu darbos ir aplūkoti gan attiecībās kā tādās notiekošie procesi, gan raksturīgākie procesi attiecībās no attāluma, ir pievērsta uzmanību tajās pastāvošajām problēmām, to ietekmei uz partnerattiecībām – uz attiecību stabilitāti, partneru apmierinātību un spēju saglabāt attiecības nonākot atkal ģeogrāfiski tuvās attiecībās.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot, kā attiecības no attāluma ir saistītas ar vīriešu un sieviešu piesaisti partnerim vai partnerei. Būtiski ir noskaidrot, kas ļauj attiecības no attāluma saglabāt un pieņemt, un kas liek personām šādas attiecības izbeigt.

Bakalaura darbā tiek izvirzīti šādi pētījuma jautājumi:

1. Vai atšķiras apmierinātība ar attiecībām un piesaistes partnerim kategoriju un dimensiju rādītāji partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās?
2. Vai pastāv saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās?
3. Vai atšķiras saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti starp partneriem, kuri atrodas attiecībās no attāluma un ģeogrāfiski tuvās attiecībās?
4. Vai apmierinātībai ar attiecībām un piesaistei partnerim pastāv saistība ar bērnu skaitu un attiecību ilgumu ģeogrāfiski tuvās un attāluma attiecībās?
5. Vai attāluma attiecībās apmierinātībai ar attiecībām un piesaistes kategorijām un dimensijām pastāv saistības ar attāluma attiecību ilgumu un to, kurš no partneriem izvēlējas aizbraukt?

Mainīgie lielumi: neatkarīgais mainīgais - attiecību veids (attiecības no attāluma un ģeogrāfiski tuvas attiecības); atkarīgais mainīgais – apmierinātība ar attiecībām un piesaiste partnerim.

Pētījuma izlasē tika iekļauti abu dzimumu pārstāvji (112 sievietes un 24 vīrieši) vecumā no 18 – 35 gadiem, no tiem 68 respondenti, kuri atrodas attiecībās no attāluma un 68 respondenti, kuri atrodas ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Kritēriji atlasei – romantisko attiecību ilgums – vismaz 12 mēneši, atšķirtības laiks – vismaz 3 mēneši. Datu ievākšanai izmantotas C. un S. Hendriku izstrādātā *Attiecību novērtēšanas skala (Relationship Assessment Scale, 1988, adaptējusi Zazerska, 2006)*, kas paredzēta, lai novērtētu indivīda subjektīvo

apmierinātību ar partnerattiecībām, kā arī Vesta, Šeldona un Reifera *Savstarpējās piesaistes aptauja* (*Reciprocal Attachment Questionnaire, 1987*, adaptējusi *Martinsone, 2003*).

Respondentiem tika piedāvāts elektroniski aizpildīt pētījuma anketas, kas ietvēra abas aptaujas un papildus respondentiem tika lūgts norādīt savu dzimumu, vecumu, attiecību veidu (attāluma vai ģeogrāfiski tuvas attiecības), attiecību ilgumu, bērnu skaitu ģimenē, patreizējo dzīvesvietu (valsti), kā arī, respondentiem, kuri atradās attāluma attiecībās, tika lūgts norādīt attāluma attiecību ilgumu, tikšanās biežumu un to, kurš (respondents vai viņa partneris) izvēlējās aizbraukt.

Darbā iekļauts teorētiskais apraksts, ko veido attāluma attiecību vispārīgs raksturojums, piesaistes nozīme attāluma attiecībās, attāluma attiecību ietekme uz partneru savstarpējo atkarību, galvenās problēmas attāluma attiecībās un dzimumatšķirības. Tālāk seko metodes daļa, iegūto rezultātu atspoguļojums, to iztirzājums un darba nobeigums. Bakalaura darbu veido 47 lapaspuses, izmantoti 57 literatūras avoti.

Attiecības no attāluma

Izpratne par to, kas ir attiecības no attāluma, atšķiras. Kādam attiecības no attāluma var būt attiecības, kad partneri iespējams satikt reizi nedēļā, citam – reizi vairāku mēnešu garumā. Attiecību modeļu maiņu un dažādošanos veicina darba vides dažādošanās un tehnoloģiju attīstība (Armour, 1998, kā minēts Dainton & Aylor, 2001). Līdz ar globalizācijas un tehnoloģiju attīstību un iespējam ceļot, attiecības no attāluma kļūst par izplatītu attiecību modeli. Attiecības no attāluma paredz atkalapvienošanās un atšķirtības ciklu (Roberts & Pistole, 2009; Pistole, Roberts & Mosko, 2010). Šāda veida attiecībās ir ierobežota iespēja satikt partneri aci pret aci (Stafford, 2004).

Nav noteikta kilometru skaita no kura attiecības sāk dēvēt par attiecībām no attāluma, tāpat nav strikta tikšanās reižu skaita limita mēnesī, lai attiecības ietilptu šajā kategorijā. Izpratne par to, kas ir attiecības no attāluma, ir diezgan subjektīva. Atšķiras tas, cik veiksmīgi vai neveiksmīgi pāri spēj tikt galā ar šādu situāciju, līdz ar to ir jāatceras, ka katram indivīdam ir atšķirīga situācijas uztvere – vienam tikšanās iespēja reizi mēnesī nesagādā problēmas, kamēr citam šī situācija rada diskomfortu. Vidēji, atrodoties attiecībās no attāluma, partneriem ir iespēja vienam otru satikt reizi mēnesī vai reizi pāris mēnešos (Le, et al., 2008). Literatūrā ir minēts, ka par attiecībām no attāluma sāk uzskatīt, ja distance ir 30 un vairāk kilometri (Sandow & Westin, 2010). Tā kā izpratne par to, kas ir attiecības no attāluma, atšķiras, indivīdi par attiecībām no attāluma mēdz uzskatīt arī tādas attiecības, kurās starp partneriem nepastāv ģeogrāfiski liels attālums, bet starp satikšanās reizēm ir salīdzinoši ilgs laika periods (Chang, 2003).

Ir jāizšķir 2 veidu attiecības no attāluma – kā apzināts lēmums un kā piespiedu nepieciešamība.

Kā galvenie un izplatītākie iemesli, kāpēc pastāv attiecības no attāluma, ir militārais dienests, studijas, ieslodzījums un karjera (Chang, 2003; Stafford, 2004). Pētījumos galvenokārt ir pētīti studenti, kuri atrodas šāda veida attiecībās. Attiecības no attāluma var būt ilgtermiņa, tās var būt veids, kā attīstīt karjeru un uzlabot finansiālo stāvokli, vai arī tās var būt pagaidu risinājums īsam laika periodam (Sandow & Westin, 2010). Atkarībā no perioda, kas jāpavada šķirtiem vienam no otra, tiek ietekmēta attiecību stabilitāte, savstarpējās atkarības līmenis, idealizācijas izteiktība un apmierinātība ar attiecībām. Viens no iemesliem, kāpēc cilvēki turpina uzturēt attiecības no attāluma un nav motivēti tās pārtraukt, ir finansiālais labums, ko iegūst strādājot tālu prom no mājām (Stafford, 2004; Sandow & Westin, 2010).

Attiecības no attāluma veicina partnera idealizēšanu (Stafford & Reske, 1990), ievieš ierobežojumus komunikācijas veidos un biežumā (Stafford, 2010), rada nenoteiktības izjūtu (Maguire, 2007). Došanās projām partnerī var izraisīt vainas izjūtu par to, ka viņš atstāj otru, savukārt personai, no kuras dodas prom, var rasties izjūtas, ka partneris vai partnere viņu atraida (Le et al. 2008). Nonākot attiecībās no attāluma, abi partneri, lielākā vai mazākā mērā, bet piedzīvo negatīvas izjūtas, kas var apgrūtināt adaptēšanās procesu jaunajai situācijai. Gadījumā, ja partneris ir atstājis ģimeni dēļ militārā dienesta, otrs partneris papildus izjūt bailes par viņa drošību (Drummet, Coleman & Cable, 2003, kā minēts Stafford, 2004). Līdz ar to, negatīvo emociju intensitāte ir pastiprināta. Tas veicina pašcieņas pazemināšanos, trauksmi, stresu, pesimistisku skatu nākotnē (Watson & Clark, 1984, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Šādas izjūtas rada papildus apdraudējumu attiecību stabilitātei (Cameron & Ross, 2007).

Attiecības no attāluma biežāk izveidojas par ilgtermiņa māsasaimniecības modeli, nevis ir kā īstermiņa attiecību saglabāšanas risinājums (Sandow & Westin, 2010). Tas skaidrojams ar iemesliem, kāpēc veidojas šādas attiecības – gan studijas, gan karjera prasa ilgu laika periodu, lai sasniegtu mērķi, tāpat arī ieslodzījuma gadījumā. Attiecības no attāluma darba dēļ var ietekmēt indivīdus pozitīvi tādā gadījumā, ja šāds attiecību modelis ir izvēlēts brīvprātīgi, bet negatīvi – ja šāda pieredze ir piespiedu kārtā (Sandow & Westin, 2010). Tāpēc, pirms pieņemt lēmumu par šāda attiecību modeļa izveidi, ir jāizprot abu partneru izjūtas un domas par šo lēmumu, pretējā gadījumā attiecības no attāluma var novest pie attiecību pārtraukšanas. Distanci nevar uzskatīt tikai par draudu attiecībām. Attālums var uzlabot attiecību kvalitāti, jo ir iespējams fokusēties uz attiecībām, kad partneri ir kopā, un uz privātajām vajadzībām, piemēram, darbu vai mācībām, kad ir šķirti (Sahlstein, 2004, kā minēts Stafford, Merolla & Castle, 2006). Pētījumi pierāda, ka tie studenti, kuri atrodas attiecībās no attāluma, uzrāda labākus sasniegumus mācībās, kā arī jūtas vairāk atpūtušies nekā studenti, kuri atrodas ģeogrāfiski tuvās attiecībās (Guldner & Swensen, 1995, kā minēts Stafford, 2004). Tas liek secināt, ka atrodoties šāda veida attiecībās, cilvēkiem ir vairāk laika, ko veltīt savām vajadzībām, savai izaugsmei. Šādas attiecības neprasa nepārtrauktu ieguldījumu, bet gan sniedz partneriem daļēju brīvību no attiecībām. Šī pieeja ir grūtāk realizējama attiecībās, kur partnerus nešķir attālums, jo savu vajadzību primāra apmierināšana var tikt uztverta kā attiecību un partnera nenovērtēšana. Ģeogrāfiski tuvās attiecībās pastāv lielāka iespēja rasties savstarpējām nesaskaņām un partneru nesaderībai, jo kopā tiek pavadīts daudz vairāk laika nekā atrodoties attiecībās no attāluma, turklāt, komunikācija ir daudz neierobežotāka (Stafford, 2010).

To, cik veiksmīgi šāda vieda attiecības spēš funkcionēt, ietekmē dažādi blakusapstākļi. Balstoties uz Bronfenbrennera (Bronfenbrenner, 1979, kā minēts Stafford, 2004), Bioekoloģiskās sistēmas teoriju, pāra attiecības ietekmē ne tikai indivīdi, kuri ir iesaistīti šajās attiecībās, bet arī ģimene un sabiedrība. Ģimene var sniegt atbalstu partneriem, palīdzot mazināt stresu un negatīvās emocijas. Tas, cik veiksmīgi pāris spēš tikt galā ar izveidojušos situāciju, ir atkarīgs no katra individuālās prasmes pielāgoties apstākļiem (Stafford, 2004). Attiecību stabilitāti un ilgtspēju ietekmē situācija un attiecībās iesaistīto indivīdu personības (Cameron & Ross, 2007). Tiek izdalītas septiņas uzvedības kategorijas, kas nodrošina attiecību saglabāšanu – kopīga konfliktu risināšana, padoma sniegšana partnerim, atklātība un jūtu pārrunāšana starp partneriem, kopīgu uzdevumu izpilde, pozitīva un patīkama partneru mijiedarbība, kā arī ģimenes un draugu atbalsta pieņemšana (Stafford & Canary, 1991, kā minēts Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Izvērtējot attiecību no attāluma sniegtās iespējas un ierobežojumus, galvenā kategorija, kas tiek ierobežota šādās attiecībās, ir kopīgu uzdevumu veikšana. Pateicoties mūsdienu modernajām tehnoloģijām, ir iespējama ātra komunikācija, kas ļauj veidot veiksmīgu partneru mijiedarbību, konfliktu risināšanu un jūtu paušanu. Lai gan attiecības no attāluma liedz regulāru fizisku kontaktu, kas ir būtisks attiecībās, tomēr šo kategoriju izpilde ir iespējama.

Attiecības no attāluma piedāvā partneriem tādu dzīves pieredzi, ko nav iespējams iegūt atrodoties tradicionālās attiecībās (Chang, 2003). Tomēr, nepiemērotas pieejas gadījumā, attālums var būt izšķirošais šķērslis attiecību tālākai pastāvēšanai.

Piesaistes nozīme attiecībās no attāluma

Piesaiste ir attiecību modelis, kas tiek veidots ar kādu tuvu cilvēku – piesaistes figūru – balstoties uz ciešu emocionālu saikni (Boulbiji, 1998). Cilvēkiem jau no dabas piemīt tieksme un nepieciešamība veidot emocionāli tuvas attiecības ar kādu personu (Boulbiji, 1998), tādējādi nodrošinot drošības un piederības izjūtu.

Piesaiste ir saistīta ar rūpēm, aizsardzību un pieejamību otram cilvēkam, kā arī drošības izjūtas radīšanu (Roberts & Pistole, 2009). Piesaistes uzvedība ir raksturīga arī pieaugušajiem, ne tikai bērniem, un tā visizteiktāk izpaužas krīzes situācijās, izjūtot apdraudējumu (Boulbiji, 1998). Sajūtot draudus, cilvēkam ir nepieciešams rast drošības izjūtu un nereti to spēš sniegt emocionāli tuvs cilvēks, izrādot atbalstu. Partneru uzvedība, atrodoties attiecībās no attāluma, ir atkarīga no individuālām piesaistes stila atšķirībām (Boulbiji, 1998). Atkarībā no tā, kādas emocionālas saites pastāv starp diviem cilvēkiem, atšķiras jūtu modalitāte – no drošības izjūtas un prieka līdz pat dusmām un greisirdībai

(Boulbijs, 1998). Personas ar drošu piesaisti spēj biežāk piedzīvot pozitīvas emocijas un romantiskās attiecībās jūtas drošāk un pārliecinātāk gan par sevi, gan partneri. Centieni saglabāt tuvumu ar partneri, aktivizē piesaistes sistēmu, kas padara personu ļoti jūtīgu pret atšķirtību un pārlietu atkarīgu no partnera, piemēram, pastiprināti nepieciešami partnera padomi un mierinājums (Roberts & Pistole, 2009). Šādā situācijā attiecības no attāluma kļūst par grūtu dzīves pieredzi, kas nesniedz indivīdam personības izaugsmes iespējas. Atšķirtība veicina nedrošības izjūtu un izraisa protestu pret pastāvošo situāciju, pat gadījumā, kad atšķirtība ir bijusi brīva izvēle (Boulbijs, 1998). Līdz ar atšķirtību cilvēkam ir iespēja piedzīvot brīdi, kad tuvumā nav atbalsta personas. Lai gan abas puses ir piekritušas atšķirtībai, tomēr atšķirtība ir zaudējums, un zaudējums rada negatīvas izjūtas un protestu pret to.

Pastāv atšķirīgi piesaistes stili otrai personai jeb piesaistes figūrai (Mikulincer & Shaver, 2007, kā minēts Pistole, Roberts & Chapman, 2010), līdz ar to atšķiras indivīdu uzvedība un pieejas, kā risināt dažādas dzīves situācijas. Līdz ar atšķirīgu uzvedību pastāv arī atšķirīgi emocionālās reaģēšanas veidi, kas atvieglo vai apgrūtina pielāgošanos situācijai. Izdala drošo, bailīgi izvairīgo, trauksmaino un dezorganizēto piesaisti (Boulbijs, 1998). Drošā piesaiste - indivīds ir pārliecināts, ka viņa atbalsta persona būs pieejam jebkurā laikā, šī pārliecība ļauj veiksmīgi iekļauties apkārtējā vidē; bailīgi izvairīgā – indivīds uzskata, ka nesaņems atbalstu, tiks noraidīts, līdz ar to norobežojas no citiem; trauksmainā – indivīdam ir bailes no atšķirtības, nav drošs par to, vai atbalsta figūra būs pieejama, cenšas atrast personu, kas sniegtu drošības izjūtu; dezorganizētā – indivīdam ir pretrunīgas jūtas un izturēšanās pret atbalsta figūru (Boulbijs, 1998).

Piesaistes modeļus pieaugušajiem iedala pēc tā, kā indivīds vērtē sevi jeb „Es” modelis, un, kā tiek vērtēti apkārtējie jeb „Citu” modelis – cik pozitīvs vai negatīvs vērtējums tiek sniegts (Bartholomew & Horowitz, 1991), tiek izdalīti drošais, izvairīgais, ar attiecībām pārņemtais un bailīgais piesaistes modelis. Līdz ar to, var secināt, ka attiecību veiksmīgumu ietekmē piesaistes stils, kas izveidojies bērnībā, un piesaistes veids partnerim.

Personām ar drošo piesaisti ir pozitīvs vērtējums gan par sevi, gan par savu partneri un viņas sava partnera tuvumā jūtas ērti, tai pat laikā personas, kurām piemīt nedrošais piesaistes modelis, var apspiest emocijas, ko izraisa savstarpējās attiecības, piesaiste otram cilvēkam (Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Persona ar drošo piesaistes modeli sevi vērtē pozitīvi un arī citus uzskata par uzticamām personām, šie cilvēki jūtas droši gan esot vieni vai atšķirti, gan tuvās attiecībās (Bartholomew & Horowitz, 1991, kā minēts Lapsley & Edgerton, 2002). Tas ļauj domāt, ka, atrodoties attiecībās no attāluma, šādiem cilvēkiem tās būtu vieglāk pieņemamas pozitīvā pašvērtējuma dēļ. Drošā piesaiste tiek saistīta ar veiksmīgu attiecību

funkcionēšanu, kas sevī ietver uzticēšanos un apmierinātību (Mikulincer & Shaver, 2007, kā minēts Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Uzticība otram ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas nodrošina apmierinošu attiecību no attāluma pastāvēšanu (Arditti & Kauffman, 2004). Līdz ar to uzticēšanās un apmierinātība savstarpēji ietekmē viena otru un attiecību kvalitāti kopumā. Uzticēšanās jo īpaši svarīga ir attiecībās no attāluma, kad attāluma dēļ lielā mērā zūd iespēja kontrolēt partnera rīcību un partnera emocionālo pārdzīvojumu izziņāšana un sapratne arī tiek apgrūtināta, kas saistāms ar komunikācijas ierobežojumu pastāvēšanu. Apmierinātība ar attāluma attiecībām pieaug, kad partneri izjūt drošu piesaisti ar savu partneri (Roberts & Pistole, 2009). Drošā piesaiste ļauj indivīdam justies pārliecināti gan par sevi, gan partneri, gan par attiecību spēju pastāvēt no attāluma. Arī pārmaiņas tiek uztvertas veselīgāk. Indivīdi ar drošo piesaisti jūtas pārliecināti par savām un partnera iespējām risināt konfliktus (Pistole, Roberts & Chapman, 2010).

Indivīdi ar izvairīgo piesaistes modeli sevi vērtē pozitīvi, šie cilvēki ir salīdzinoši neatkarīgi no otra, bet pret tuvām, intīmām attiecībām izturas diez gan noraidoši, ko skaidro, kā veidu, kā aizsargāt sevi (Lapsley & Edgerton, 2002). Attiecībās no attāluma šīs personas spētu pielāgoties apstākļiem daudz veiksmīgāk, jo sevi vērtē pozitīvi, līdz ar to adaptēšanās jaunai situācijai noritētu veiksmīgāk, turklāt, šie cilvēki ir mazāk atkarīgi no partnera. Šādām personām atšķirtība veicinātu piesaistes modeļa aktivizēšanos, kas iepriekš ticis apspiests aizsardzības nolūkos (Pistole, Roberts & Mosko, 2010). Atšķirtība var kalpot par stimulu emocionālai atvērtībai, jo attiecības no attāluma daļēji atrauj partnerus vienu no otra, un apziņa, ka pastāv risks zaudēt savu cilvēku, liek koncentrēties attiecību kvalitātes paaugstināšanai. Indivīdi ar izvairīgo piesaisti retāk risina konfliktsituācijas, jo baidās, ka partneris varētu būt nepietiekami motivēts konfliktu risināt un varētu viņu noraidīt (Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Šāda stratēģija nesekmē attiecību attīstību un rada pamatu jaunu konfliktu veidošanai, kā arī neveicina emocionālo mijiedarbību starp partneriem.

Ar attiecībām pārņemtās personas sevi uzskata par nemīlamiem un nevērtīgiem cilvēkiem, kamēr apkārt esošie tiek vērtēti pozitīvi, šīs personas vēlas saņemt pieņemšanu no partnera puses (Lapsley & Edgerton, 2002). Šiem cilvēkiem partneris ir jo īpaši nozīmīgs cilvēks, līdz ar to, atrodoties attiecībās no attāluma, indivīdi ar trauksmaino piesaisti var pastiprināti piedzīvot negatīvas emocijas dēļ piesaistes figūras – partnera - nepieejamības. Šādā gadījumā tiek apdraudēta apmierinātība ar attiecībām un attiecību stabilitāte kopumā.

Personas ar bailīgo piesaisti sevi uzskata par nevērtīgu un nemīlamu, un šiem cilvēkiem ir spēcīga nepieciešamība pēc atkarības no kādas personas, bet tai pat laikā šie cilvēki cenšas izvairīties no tuvām un intīmām attiecībām, jo apkārtējos uzskata par neuzticamiem un nepieņemamiem (Lapsley & Edgerton, 2002). Personas, kuras jūtas nedrošas par sevi un

attiecībām, retāk izmanto sniegtos padomus, jo baidās, ka nebūs spējīgas tos realizēt vai arī saņems noraidījumu no partnera (Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Līdz ar to, netiek risinātas savstarpējo attiecību problēmas un attiecību funkcionēšana un pastāvēšana tiek apdraudēta.

Šie piesaistes modeļi tiek uzskatīti par nosacīti noturīgiem (Lapsley & Edgerton, 2002). Līdz ar to, svarīgi ir tas, kāda dzīves pieredze ir indivīdam un kādi cilvēki ir viņa tuvumā.

M. Vests (West) un A. Šeldona – Kellere (Sheldon – Keller) izveidoja savu piesaistes klasifikāciju, kas tika balstīta uz tradicionālo Boulbija piesaistes stilu klasifikāciju un izdalīja kategorijas, kas balstītas uz nedrošo piesaisti (Martinsons, 2003). Ar šīs klasifikācijas palīdzību iespējams padziļinātāk izpētīt piesaistes stilus, jo tiek izdalītas sīkākas dimensijas un kategorijas. Tiek izdalītas 4 kategorijas - uzmācīgā pašpaļāvība, uzmācīgā aprūpēšana, uzmācīgā aprūpes meklēšana un dusmīgā aiziešana- un dimensijas: tuvības meklēšana, šķiršanās protests, zaudējuma bailes, pieejamība un izmantošana. Šajā gadījumā „uzmācīgs” jāsaprot kā „neatlaidīgs”, šāds apzīmējums izmantots tādēļ, ka Vesta, Šeldona un Reifera izstrādātā metode, kas pēta izdalītās nedrošās piesaistes dimensijas un kategorijas, ir paredzēta gan klīniskām, gan neklīniskām izlasēm. Katra no izdalītajām kategorijām ir saistāma ar tradicionāli izdalīto Boulbija klasifikāciju. Uzmācīgā pašpaļāvība un dusmīgā aiziešana ir saistāma ar izvairīgo piesaisti, savukārt uzmācīgā aprūpēšana un uzmācīgā aprūpes meklēšana – saistāmas ar attiecībām pārņemto piesaisti. Savukārt dimensijas aplūko indivīda reakciju stresa situācijās, vēlmi pēc cieša kontakta ar partneri, atbalsta saņemšanu, bailes no atšķirtības un izvairīšanos no fiziski un emocionāli tuvām attiecībām ar partneri.

Atkarībā no piesaistes stila, tiek izvēlēta stratēģija, kā veidot savstarpējās attiecības un kā pārvarēt attiecību krīzes. Ja cilvēks savu partneri redz negatīvā gaismā un nevēlas emocionāli iesaistīties attiecībās, vai arī apspiež savas emocijas (Pistole, Roberts & Chapman, 2010), tad attiecības, visticamāk, nevar būt veiksmīgas un ilgstošas. Atrodies attiecībās no attāluma, svarīgi ir tas, kādas šīs attiecības ir bijušas pirms nonākšanas ģeogrāfiski attālās attiecībās, jo tas, kāda piesaiste ir izveidojusies ar partneri pirms pārmaiņām, ietekmē to, cik veiksmīgi tiks pieņemta jaunā attiecību forma un vai šīs attiecības būs spējīgas pastāvēt.

Attiecību no attāluma ietekme uz partneru savstarpējo atkarību

Savstarpējās atkarības teorija izstrādāta jau 1949. gadā (Johnson & Johnson, 2005). Tā paredz, ka attiecības starp diviem elementiem var tikt izteiktas trīs dažādos darbības nepieciešamības veidos – nepieciešamība pēc paša darbības; nepieciešamība pēc citu darbības

un nepieciešamība pēc kopīgas rīcības, ko ietekmē apkārtējā vide, organizācija, tehnoloģijas (Victor & Blackburn, 1987). Savstarpējā atkarība izpaužas nepieciešamībā pēc kopējas darbības. Tā pastāv, kad rīcība savstarpēji ietekmē indivīdus (Johnson & Johnson, 1989, kā minēts Johnson & Johnson, 2005). Partnera izvēle strādāt vai mācīties attālā vietā ietekmē otru partneri – partnerim ir jāpieņem jaunais attiecību modelis, jāpakārto ikdiena tā, lai būtu iespējams komunicēt ar partneri, turklāt jātiek galā ar emocionālajiem pārdzīvojumiem. Attiecībās no attāluma savstarpējā atkarība izpaužas kā draudzība, partneru savstarpējā izpratne (Arditti & Kauffman, 2004). Attiecībās no attāluma ir ierobežotas fiziskā kontakta iespējas, līdz ar to, emocionālais kontakts ieņem divtik būtisku lomu savstarpējās attiecībās.

Tiek izdalītas divu veidu savstarpējās atkarības – pozitīvā, kad indivīda rīcība veicina kopēju mērķu sasniegšanu, un negatīvā – viena indivīda rīcība kavē gan viņa, gan blakus esošas personas mērķu sasniegšanu (Johnson & Johnson, 2005). Attiecībās no attāluma var saskatīt gan pozitīvu savstarpējo atkarību, gan negatīvu. Ir jāizvērtē motīvi un apstākļi, kas veicinājuši šādu attiecību modeļa izveidi. Pāri, kuri atrodas attiecībās no attāluma karjeras dēļ, šādā situācijā ir nonākuši, lai gūtu ieguvumu (Stafford, 2004). No vienas puses, karjeras attīstība var veicināt abu pušu mērķu sasniegšanu – finansiāls atbalsts, kas sniedz plašākas iespējas apmierināt savas vēlme – ko var vērtēt, kā pozitīvu savstarpēju atkarību. Šajā gadījumā abi partneri sniedz ieguldījumu attiecību izaugsmē – vai nu materiālu, vai atbalstu šāda soļa spēšanai. No otras puses, karjeras attīstība var būt tikai viena attiecībās iesaistītā cilvēka vēlme, un, apmierinot savas vajadzības, netiek apmierinātas partnera vajadzības, ko var vērtēt kā daļēji negatīvu savstarpējo atkarību, kuras gadījumā tiek kavēta mērķu sasniegšana vienai no attiecībās iesaistītajām pusēm. Negatīva savstarpējā atkarība būtu gadījumā, ja karjera tiktu attīstīta pretēji abu partneru vēlmēm, piespiedu kārtā un attiecības būtu tās, kas ciestu visvairāk.

Ierobežota komunikācija var veicināt partneru savstarpējās atkarības mazināšanos (Stafford, 2010). Mazinoties komunikācijai, mazinās iespēja dalīties ikdienas pārdzīvojumos, palielinās patstāvība un lēmumi jāpieņem vadoties pēc saviem pieņēmumiem. Tā kā komunikācijas biežums samazinās, iespējams atsvešināšanās līmeņa pieaugums. Tomēr gluži pretējs efekts tiek panākts pārim no ģeogrāfiski tālām attiecībām nonākot ģeogrāfiski tuvās romantiskās attiecībās. Līdz ar pāra apvienošanos pieaug arī savstarpējā atkarība starp partneriem (Stafford, Merolla & Castle, 2006). To, cik spēcīgi partneri izjutīs atšķirtību, ietekmē savstarpējās atkarības pakāpe attiecībās – atšķirtība būs grūtāk panesama un ilgas pēc partnera būs spēcīgākas gadījumā, ja partneri attiecībās ir pieraduši paļauties viens uz otru (Le et al. 2008). Nonākot attiecībās, kur partnerus šķir attālums, cilvēkiem ir jāiemācās tikt galā vieni pašiem ar mazāku partnera atbalstu. Šādā situācijā tiek zaudēts ierastais atbalsts,

kas noved pie tā, ka partneriem ir grūtāk adaptēties jaunajai situācijai un tiek piedzīvotas spēcīgākas emocionāli negatīvas izjūtas. Cilvēkam piemīt dabiska nepieciešamība pēc patstāvības un stabilitātes (Boulbijs, 1998). Individīdi, kuri pēc savas būtības ir uzticīgāki vienai personai, attiecībās no attāluma var spēcīgāk izjust trūkumu pēc partnera, jo šī persona ir daļēji zaudējusi cilvēku, kurš sniedzis dzīves papildījumu (Le, et.al., 2008). Tas, cik spēcīga ir vienas personas atkarība no otras, ir saistīts ar piesaisti otram cilvēkam, kas sasaucas ar piesaistes teorijas atziņām.

Tā kā attiecībās no attāluma ir ierobežots laiks, ko iespējams pavadīt kopā, šie pāri pauž mazāku paļaušanos partnerim (Stafford, 2010). Atšķirtība veicina autonomijas attīstību, jo indivīdi apzinās, ka partneris jebkurā laikā nav pieejams.

Attiecību no attāluma īpatnības

Komunikācijas ierobežojumi un konflikti

Attiecībās no attāluma pastāv zināmas komunikācijas barjeras dēļ tā, ka fiziska klātesamība ir ierobežota. Komunikācija ir saistīta ar apmierinātību ar attiecībām, sapratni, intimitāti un nenoteiktības mazināšanu (Parks, 1982, kā minēts Stafford & Reske, 2001). Savstarpējās mijiedarbības rezultātā iespējams iepazīt otru cilvēku un saņemt sapratni, un veidot emocionāli dziļas attiecības. Komunikācija ir veids, kā izprast attiecības un to stāvokli, savukārt distance un komunikācijas ierobežojumi ļauj izprast, ko attiecības ir sniegušas indivīdam (Arditti & Kauffman, 2004). Atšķirtība ir stāvoklis attiecībās, kad iespējams vairāk laika veltīt savām vajadzībām.

Attāluma attiecībās visbiežāk tiek izmantotas telefonu un interneta sniegtās iespējas, lai komunicētu ar partneri, kas savukārt sniedz iespēju izvēlēties, kādas savas personības iezīmes izrādīt partnerim, veidot tēlu, kas neatbilst patiesajai būtībai un ļauj izvēlēties informāciju, kuru nodot tālāk (Townsend, 2000, kā minēts Chang, 2003). Šāda iespēja izvēlēties, kā veidot savu tēlu partnera acīs, veicina savstarpēju idealizāciju, kas noved pie maldīgiem uzskatiem par partneri. Dēļ ierobežotajām iespējām komunicēt ar partneri, attāluma attiecībās cilvēki savas attiecības var vērtēt kā veiksmīgas (Stafford & Reske, 1990). Tas būtu skaidrojams ar to, ka partneriem ir lielāka iespēja idealizēt otru cilvēku un nav ikdienā jāsaskaras ar partnera negatīvajām īpašībām un iespējams izvairīties no nepatīkamu jautājumu risināšanas.

Regulāra komunikācija sniedz partnerim atbalstu un nodrošina attiecību stabilitāti (Duck, 1994, kā minēts Stafford & Merolla, 2007). Tomēr ne visiem pētniekiem šajā jomā ir viennozīmīgi uzskati. Pētījumu rezultāti rāda, ka nopietnas, stabilas jūtas ir labāki attiecību stabilitātes un ilgspējas paredzētāji nekā regulāras sarunas (Stafford & Reske, 1990). Tas ļauj secināt, ka veiksmīgu attiecību pamatā ir komunikācijas, patiesu jūtu un atbalsta

mijiedarbība. Partneri caur komunikāciju var paust savas rūpes par otru, tādejādi parādot, ka attiecības eksistē neskatoties uz to, ka nav iespējams regulārs fizisks kontakts. Ikdienas kontakts ir būtisks process savstarpējo attiecību uzturēšanā, jo īpaši romantiskās attiecībās (Duck & Pittman, 1994, kā minēts Stafford & Merolla, 2007). Pastāv saistība starp komunikācijas biežumu un attiecību stabilitāti pēc tam, kad pāri vairs neatrodas attāluma attiecībās (Stafford & Merolla, 2007). Biežāks kontakts, atrodoties attiecībās no attāluma, mazina iespēju izrādīt tikai savas pozitīvās īpašības, līdz ar to, mijiedarbības rezultātā partneri parāda sevi patiesākā veidolā. Pārim apvienojoties, partneriem nav jāsaskaras ar vilšanos un negaidītām, nevēlamām partnera personības iezīmju izpausmēm.

Ierobežotas komunikācijas iespējas ir viena no galvenajām problēmām atrodoties ģeogrāfiski attālās attiecībās, tādēļ tiek uzskatīts, ka komunikācijas trūkums ir viens no galvenajiem attiecību stabilitātes apdraudētājiem (Stafford & Reske, 1990). Komunikācijas trūkums kā drauds attiecībām būtu skaidrojams tādejādi, ka partneros var rasties šaubas par attiecību dzīvotspēju, iespējama partnera uzticības un rūpju apšaubīšana. Attiecībās iesaistītie cilvēki var sniegt savu interpretāciju par izveidojušos situāciju, kas var būt drīzāk subjektīva, kā objektīva interpretācija. Attiecību stabilitāti apdraud partneru maldīgie uzskati par otra partnera vienaldzību, jūtu neesamību, kā arī vientulības izjūta. Komunikācijas iespēju ierobežojumu dēļ, cilvēki izjūt pastiprinātu nepieciešamību pēc kontakta ar savu partneri, regulāri aplūko partnera fotogrāfijas, kā arī vēlas par savu partneri runāt ar citiem cilvēkiem (Le et al., 2008). Vēlme runāt par savu partneri ar citiem cilvēkiem varētu liecināt par otra cilvēka vientulību un ilgām. Ilgas pēc partnera ir saistītas ar šķiršanās paredzamību un atkal satikšanās nenoteiktību, ja šie fakti ir zināmi un paredzami, tad ilgām pēc partnera vajadzētu būt mazāk negatīvām (Le et al., 2008). Paredzamība attiecības ietekmē pozitīvi tādejādi, ka partneriem ir neliela, bet noteiktības sajūta par nākotni, par atkal satikšanās laiku, negatīvā paredzamības puse – zinot laika periodu, kas jāpavada atšķirtam no partnera, cilvēks šo laiku var pavadīt ilgās pēc partnera. Lai gan pieredze paliek tā pati, neatkarīgi no paredzamības, tomēr zināšanas spēj ietekmēt indivīda interpretāciju par lietu gaitu (Le et al., 2008). Vienreiz piedzīvots ilgs laika periods atšķirtībā no partnera var radīt negatīvas izjūtas ilgākā laika periodā – indivīds apzinās, ka pēc satikšanās atkal seko šķiršanās un tāds pats laika periods, ko pavadīt šķirtam no partnera. Līdz ar to, vienreiz piedzīvotās negatīvās izjūtas var likt tik pat negatīvi uztvert tālāko atšķirtības periodu, nevis koncentrēties uz to, ka pēc atšķirtības seko satikšanās.

Tā kā pāriem, atrodoties attiecībās no attāluma, ir ļoti ierobežotas fiziskā kontakta iespējas, tad papildus vērtība tiek piešķirta cita veida kontaktiem, piemēram, sarunām, kas šāda veida attiecībās kļūst pozitīvākas, mazāk tendētas uz konflikta veidošanu un intīmākas

(Stafford, 2010), caur sarunām parāda partnerim, ka neskatoties uz attālumu, tomēr ir pieejams (Marvin & Britner, 1999; Pistole, Roberts & Mosko, 2010). Līdz ar to komunikācijas kvalitātes nozīme attiecībās no attāluma pieaug. Nereti par kvalitatīvu komunikāciju mēdz uzskatīt tādu, kurā nepastāv domstarpības. Šāds uzskats spēj ietekmēt sarunu tēmu lokus starp partneriem, kuri atrodas attiecībās no attāluma. Atrodoties šāda veida attiecībās, partneriem ir iespēja pārveidot ierasto komunikācijas stilu, tāpat pastāv mazāk iespēju izraisīt konfliktus (Stafford, 2010). Tomēr, konfliktu neesamība nebūt nenozīmē, ka attiecībās viss ir kārtībā, jo konflikts ir veids, kā savā veidā iepazīt partneri un izvērtēt attiecības. Partneri cenšas sarunu laikā mazināt starp viņiem pastāvošās atšķirības, koncentrējas uz partnera un savām vēlmēm un vajadzībām, un uz attiecībām kā tādām, tā rezultātā cenšoties panākt veiksmīgu attiecību pastāvēšanu (Stafford, 2010). Attiecībās no attāluma iesaistītās personas attālumu var uztvert kā apdraudošu attiecībām, līdz ar to attiecībām tiek piešķirta īpašāka nozīme. Izvairīšanās no konfliktiem liek partneriem negatīvās emocijas, aizkaitinājumu aizturēt un neizpaust uz āru, un ļauj no konfliktsituācijas izklūt bez noraidījuma vai citām negatīvām izjūtām (Stafford, 2010). Tādā veidā cilvēks sevi it kā pasargā no nepatīkamām izjūtām, bet izvairīšanās no domstarpību risināšanas nepadara tās par nebijušām. Iekšēji cilvēkam šīs negatīvās emocijas un protests saglabājas un pastāv risks, ka šīs emocijas agrāk vai vēlāk, bet izpaudīsies uz āru.

Komunikācija attiecībās no attāluma mainās gan kvalitatīvi, gan kvantitatīvi (Stafford, 1990, kā minēts Stafford & Reske, 1990). Komunikācijas biežums samazinās, turklāt, izmainās komunikācijas forma. Kvalitatīvās izmaiņas izpaužas tādejādi, ka komunikācija aci pret aci ir jāaizstāj ar telefonsarunām un rakstisku saziņu, savukārt kvantitatīvās atšķirības – komunikācijai pastāv vairāk ierobežojumu dēļ pastāvošā attāluma (Stafford & Reske, 1990). Ierobežotās iespējas komunicēt ar partneri, attiecībās no attāluma iesaistītās personas cenšas kompensēt tādejādi, ka komunikācija ir salīdzinoši kvalitatīva un sakārtota, ko panāk, samazinot pastāvošās atšķirības un akcentējot kopīgo, kas pastāv starp partneriem (Stafford, 2010). Konflikta neesamība ļauj partneriem noticēt attiecību stabilitātei.

Lai gan regulāra partneru kontaktēšanās tiek norādīta, kā attiecību stabilitātes pamats, tomēr komunikācija var izraisīt papildus konfliktus starp partneriem (Sahlstein, 2004, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Konflikti un pārpratumi veicina neuzticēšanos un negodīgumu partneru starpā (Chang, 2003). Negodīgums veidojas partneriem cenšoties izvairīties no negatīviem emocionāliem pārdzīvojumiem un jaunu konfliktu rašanās. Konflikti var būt pozitīvi vērtējami, ja attiecībās iesaistītās personas noskaidro to cēloņus un pievērš uzmanību potenciālajām problēmām, vai arī izbeidz attiecības (Stafford & Merolla, 2007). Ar konflikta palīdzību iespējams nonākt pie risinājuma, kas var sekmēt attiecību attīstību vai arī

gluži pretēji – konflikts var ļaut saprast to, ka attiecības nav ilgtspējīgas un var veicināt to pārtraukšanu. Attiecību pārtraukšana vērtējama pozitīvi, ja attiecības partneriem rada vairāk zaudējumu nekā ieguvumu. Ierobežotas komunikācijas iespējas noved pie pārpratumiem (Chang, 2003). Pārpratumi veidojas tādēļ, ka lasot partnera sūtītās ziņas, nav iespējams uzzināt viņa neverbālās izpausmes, tāpēc pastāv liela iespējamība pārprast rakstīto, kā arī pārpratumus veicina fakts, ka nav iespējams dzirdēt partnera balsi, līdz ar to pārpratumi kļūst par pamatu nopietnākiem konfliktiem (Chang, 2003). Tātad, pārpratumi un konflikti mijiedarbojas. Tomēr jebkāda vieda komunikācija ļauj partnerim sajust, ka attiecības, neskatoties uz attālumu, tomēr pastāv (Rabby & Walther, 2003, kā minēts Stafford, 2004). Savstarpēja komunikācija ir veids, kā partneri spēj paust to, ka viņiem rūp tas, kas notiek ar otru personu. Attiecības no attāluma var ieviest papildus stresu un bažas partneros. Izjūtot bažas un raizes, partneri biežāk meklē veidus kā komunicēt ar savu partneri (Pistole, Roberts & Mosko, 2010). Situācijā, kad komunikācija ir ierobežota, negatīvās emocijas var pieaugt, jo partneriem ir jātiek galā ne tikai ar ikdienas radītājiem stresoriem, bet arī papildus stresu, kā rašanās iemesls ir situācija, kad nav iespējama pilnvērtīga komunikācija ar partneri. Stresa rašanos veicina apziņa, ka atbalsta persona nav vienmēr pieejama, kad tas ir nepieciešams.

Modernās komunikācijas tehnoloģijas tiek uzskatītas par noderīgām tik ilgi, kamēr pāris atrodas attiecībās no attāluma, bet, kad pāris ir apvienojies, tad šīs pašas tehnoloģijas kļūst traucējošas (Chang, 2003). Tehnoloģijas maina komunikācijas veidu – no vienas puses tās sniedz iespēju komunicēt ar partneri brīdī, kad tiešs fizisks kontakts nav iespējams, bet no otras puses šīs tehnoloģijas ierobežo savstarpējo mijiedarbību – trūkst emocionalitātes, partneriem tiek ierobežota iespēja mācīties izprast ķermeņa valodu, iespējama informācijas pārprašana. Tehnoloģiju izmantošana attiecībās, kad attālums nav šķērslis, var mazināt attiecību kvalitāti, turpretī attiecībās no attālumā šīs pašas tehnoloģijas ir viens no veidiem, kā saglabāt partnerattiecības.

Lai gan dēļ ierobežotām komunikācijas iespējām attiecībām no attāluma vajadzētu būt mazāk stabilām un mazāk apmierinošām salīdzinājumā ar ģeogrāfiski tuvām attiecībām, tomēr pāri, kuri atrodas attiecībās no attāluma, šīs attiecības vērtē tikpat vai pat vēl apmierinošākas nekā ģeogrāfiski tuvas attiecības, līdzīgs vērtējums tiek sniegts arī par savu partneri (Stafford, 2005, kā minēts Stafford & Merolla, 2007). Šāda situācija ir skaidrojama gan ar personu spēju pielāgoties situācijai, gan ar piesaistes modeļa veidu partnerim, gan ar idealizāciju, kas attiecībās no attāluma notiek lielākos apmēros nekā ģeogrāfiski tuvās attiecībās.

Komunikāciju starp partneriem var uzskatīt par būtisku un neatņemamu pāra attiecību sastāvdaļu, kas nodrošina partnera iepazīšanu un attiecību attīstību. Attiecībās no attāluma

komunikācija ieņem īpašu vietu, jo šāda veida attiecībās ir ierobežots fiziskais kontakts un partnera fiziska klātesamība notiek cikliski. Lai gan komunikācija rada iespēju rasties konfliktiem, tomēr tos nevar uzskatīt par apdraudējumu savstarpējām attiecībām, jo caur konfliktu ir iespējams noskaidrot to, cik veiksmīgi vai neveiksmīgi funkcionē attiecības, kā arī ļauj iepazīt partnera personības īpašības un viņa vērtību sistēmu.

Idealizācija

Idealizācija parasti izpaužas attiecību agrīnā stadijā (Centers, 1975; Kerckhoff & Davis, 1962; Pollis, 1969, kā minēts Stafford & Reske, 1990). Tomēr tai vajadzētu mazināties līdz ar biežāku komunikāciju starp attiecībās iesaistītajiem indivīdiem (Stafford & Reske, 1990). Attiecības no attāluma ievieš zināmas izmaiņas, jo tiek ierobežots komunikācijas biežums, ilgums un veids, tādējādi mazinot iespēju partneriem atklāt otra negatīvās personības iezīmes. Attiecības no attāluma sniedz indivīdam iespēju radīt jaunu pārlicību pašam par sevi un savu partneri (Arditti & Kauffman, 2004). Partneris šķiet labāks nekā iepriekš licies un, apspiežot savas negatīvās īpašības, arī pašam cilvēkam rodas labāks iespaids par sevi.

Attiecībās no attāluma partneri uzrāda augstāku attiecību stabilitāti salīdzinājumā ar partneriem, kas dzīvo ģeogrāfiski tuvu (Stafford & Merolla, 2007). Šādi rādītāji ir skaidrojami ar idealizāciju, jo partneri apzināti cenšas izvairīties no konfliktiem, līdz ar to saglabājot ilūziju par to, ka savstarpējās attiecībās viss ir kārtībā un tās ir stabilas. Ģeogrāfiski tuvās attiecībās pastāv augstāks risks radīt konfliktu, līdz ar to konflikts tiek uztverts kā attiecību nestabilitātes rādītājs. Pāri, kuri atrodas attiecībās no attāluma, retāk izbeidz attiecības, nekā to dara pāri, kas atrodas ģeogrāfiski tuvu (Stephen, 1987, kā minēts Chang, 2003). Ģeogrāfiski tuvās attiecībās partneriem ir mazāk iespēju apslēpt savas rakstura iezīmes un idealizēt partneri vai sevi, jo mijiedarbība starp partneriem ir biežāka un ar fizisku klātesamību. Pētījumi pierāda, ka pāri, kas atrodas attiecībās no attāluma, vairāk nekā citi idealizē savu partneri, jūtas vairāk iemīļējušies un ir vairāk apmierināti ar komunikāciju un attiecībām, nekā pāri, kas ikdienā nav spiesti būt šķirti (Stafford & Reske, 1990). Cilvēki, atrodoties attiecībās no attāluma, ar idealizācijas palīdzību mazina pastāvošās atšķirības starp partneriem, tādā veidā mazinot iespējamo spriedzi, kas varētu rasties konfliktu dēļ. Pat īsas, bet regulāras tikšanās reizes nemazina idealizēšanas apjomus (Dainton & Aylor, 2002). Laiks, ko iespējams pavadīt kopā, atrodoties attiecībās no attāluma, ir salīdzinājumā ar laiku, ko nākas pavadīt šķirti no partnera, ir mazs. Līdz ar to, šajā laika periodā pastāv maza iespēja izraisīt būtisku konfliktu, kas varētu mainīt priekšstatu par partneri.

Idealizācija notiek divos virzienos – idealizējot partnera uzvedību un idealizējot partnera personības iezīmes (Miller, Caughlin & Huston, 2003). Šie abi idealizēšanas

virzieni ir pakārtoti viens otram, jo idealizējot partnera uzvedību, šī rīcība liek piedēvēt partnerim pozitīvas personības īpašības. Šķiet pašsaprotami, ka, ja cilvēka uzvedība ir tik nevainojama, tad viņa personībai ir jābūt līdzvērtīgai. Un otrādi – cilvēks ar nevainojamām personības iezīmēm nevar rīkoties nepieņemami. Atšķirtības laikā partnera rakstura iezīmes vai uzvedība, kas būtu kaitinoša ģeogrāfiski tuvās attiecības, netiek izceltas. Priekšstatu sagrozīšana ir veids, kā indivīds izvairās no iespējamās cita partnera satikšanas un attiecības no attāluma uztver kā pieņemamas (Arditti & Kauffman, 2004). Savā veidā idealizēšana ir pastāvošo attiecību aizsargāšana pret iespējamiem apdraudējumiem un attiecību stabilitātes radīšana, kamēr partneri atrodas attiecībās no attāluma.

Idealizēšanas process nenotiek tikai no vienas – no vērtētāja – puses. Cik ļoti cilvēks var idealizēt savu partneri, tik pat ļoti viņš var rīkoties tā, lai partnerim būtu vieglāk idealizēt viņu pašu. Līdz ar to tiek veicināta idealizēšana. Šāda rīcība ir jo vieglāk veicama attiecībās no attāluma, kad saskarsmes biežums mazinās un ir vieglāk apspiest savas īpašības, kas partnerim varētu šķist mazāk pieņemamas. Tāpat kā partnera idealizēšana ir izteiktāka agrīnā attiecību stadijā, tāpat arī savu īpašību izrādīšana vai, gluži otrādi, apspiešana, var būt izteiktāka agrīnā attiecību stadijā. Savu pozitīvo īpašību izrādīšana partnera priekšā ir veids, kā radīt par sevi patīkamu iespaidu un līdz ar to veidot pamatu attiecību turpinājumam. Cilvēkiem piemīt bailes no atšķirtības, ko rada domas par iespēju tikt atšķirtam vai zaudēt savu tuvu cilvēku (Boulbijs, 1998). Tāpēc, izveidojot attiecības, partneri cenšas nepazaudēt to, kas ir radīts.

Partnera idealizēšana, kā arī citi blakus apstākļi, piemēram, intensīvs darba grafiks, mazina nepieciešamību pēc cita attiecību partnera (Stafford, 2005, kā minēts Pistole, Roberts & Mosko, 2010). Līdz ar to, idealizēšanu var uzskatīt par vienu no attiecību saglabāšanas stūrakmeņiem, tomēr jāatzīmē, ka idealizēšana ir pozitīvi vērtējama līdz zināmam brīdim. Tā palīdz noturēt attiecību stabilitāti, lai gan stabilas šīs attiecības var būt tik ilgi, kamēr notiek abpusēja partnera idealizēšana, vēlāk – idealizācijas sekas var mazināt attiecību stabilitāti, jo ilūzija par partneri neatbilst reālajai situācijai.

Indivīdi, kuri atrodas šāda veida attiecībās, izvairās no sarunu tēmām, kas varētu kaitēt viņu vai viņu partneru tēlam, vai arī, kas varētu kā savādāk mazināt pozitīvo attiecību vērtējumu un attiecību stabilitāti (Stafford, 2010). Mijiedarbība, kurā iespēja nonākt konfliktsituācijā tiek maksimāli samazināta, ļauj mazināt šaubas un neziņu, jo ir iespējams radīt idealizētu iespaidu par sevi un partneri (Stafford & Merolla, 2007). Konfliktsituāciju mazināšana palīdz partneriem saglabāt ilūziju par attiecību stabilitāti, līdz ar to tiek mazināta trauksme un negatīvās emocijas, atrodoties šķirti vienam no otra.

Idealizēšanu veicina partneru pozitīvo īpašību izrādīšana un negatīvo īpašību apslēpšana (Waller, 1937, 1938, kā minēts Stafford & Reske, 1990). Tās rezultātā tiek veidoti maldīgi priekšstati par sevi un šīs rīcības sekas izpaužas vēlākā attiecību stadijā – visbiežāk brīdī, kad attiecībās vairs nepastāv ģeogrāfiskais attālums. Pastiprināta partnera idealizācija norāda uz problēmām savstarpējā komunikācijā – tās trūkumu, konfliktu nerisināšanu un vienveidīgām sarunu tēmām (Stafford & Merolla, 2007). Pāri izvēlas komunicēt par tām tēmām, kas neizraisa domstarpības un kurās ir sagaidāma piekrišana no partnera puses, un izvairās no sarunu tēmām, kas varētu veicināt konflikta rašanos (Schulman, 1974). Izvairīšanās no konfliktiem ir veids, kā nezaudēt pārliecību par to, ka ar partnerattiecībām viss ir kārtībā. Nereti pāri savstarpējos konfliktus uzskata par draudu attiecībām nevis veidu, kā uzlabot attiecību kvalitāti. Partneri izvēlas drošu sarunu tēmu loku, kas neatspoguļotu starp partneru uzskatiem pastāvošās atšķirības.

Partnera idealizēšana rada pamatu pārpratumiem vēlākā attiecību periodā, jo patiesās partnera īpašības vairs neatbilst sākotnējam idealizētajam tēlam. Savukārt pārpratumi ir pamats konfliktam, kas attiecībās var radīt papildus spriedzi un pat negatīvi ietekmēt attiecību stabilitāti un partneru apmierinātību ar savstarpējām attiecībām. Partnera idealizēšana ilgstošā laika periodā var veicināt neapmierinātību ar savu partneri vai pat attiecību izjukšanu vēlākā attiecību stadijā, piemēram, atrodoties laulībā (Stafford & Reske, 1990). Atrodoties attiecībās no attāluma ilgstošu laika periodu, pastāv labvēlīga vide idealizēšanas turpināšanai ilgāku laika periodu nekā atrodoties ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Tomēr idealizācija sniedz pozitīvu ietekmi uz attiecībām tikai īslaicīgā laika periodā, kamēr partneri pierod pie attiecībām, vēlāk – idealizācija rada maldīgus uzskatus gan par partneri, gan par attiecībām.

Pētījumi galvenokārt pievēršas tam, kas notiek ar un starp partneriem, kamēr viņi atrodas attiecībās no attāluma, bet būtiski ir noskaidrot, kā partnerus un viņu attiecības ietekmē atkalapvienošanās.

Attiecībām lielākais risks izveidojas brīdī, kad notiek atkalapvienošanās (Stafford, 2004). Spēcīgāka partnera idealizēšana viņa prombūtnes laikā un ilgāks laika periods starp satikšanās reizēm prognozē attiecību stabilitātes mazināšanos pēc atkalapvienošanās (Stafford & Merolla, 2007). Šajā laika periodā partneri ir izveidojuši sev pieņemamu partnera tēlu, kā arī ir apraduši ar pastāvošo komunikācijas veidu – ierobežotā daudzumā un ar retu fizisku kontaktu. Atrodoties attiecībās no attāluma, pāri sevi pakļauj riskam tikt idealizētiem ilgāku laika periodu (Stafford & Reske, 1990), kas savukārt rada problēmas vēlākā attiecību stadijā. Risks pastāv tajā, ka brīdī, kad notiks pāra apvienošanās, partneris var izrādīties ne tik ideāls, kā līdz šim bija domāts, kas, savukārt, noved pie vilšanās, neizpratnes, vai pat izjūtas, ka partneris ir bijis nepatiess. Netiek attaisnotas partnera gaidas (Stafford, 2004).

Aptuveni viena puse no pāriem, kas atradušies attiecības no attāluma, piedzīvo atkal apvienošanos, otra puse savas attiecības pārtrauc vēl atrodoties šķirti (Stafford, Merolla & Castle, 2006). Daļai partneru nav pieņemamas šāda veida attiecības, viņi nespēj panest negatīvās izjūtas, kas rodas atšķirtības rezultātā vai arī ir parādījušās alternatīvas, kas veicina iepriekšējo attiecību izbeigšanu. Bet aptuveni trešā daļa no attiecībām, kas ir izturējušas atšķirtības periodu, tiek pārtrauktas tuvāko mēnešu laikā pēc atkalapvienošanās (Stafford, Merolla & Castle, 2006; Stafford & Merolla, 2007). Kā galvenie šķiršanās iemesli šādā situācijā tiek minēti patstāvības zaudēšana, paaugstināta greizsirdība un konflikti, grūtības sadalīt laiku sev un partnerim, kā arī partnera iepazīšana (Stafford, Merolla & Castle, 2006). Kā rāda pētījumi (Stafford, Merolla & Castle, 2006), attiecības pēc apvienošanās pārsvarā izbeidz tie pāri, kuri, atrodoties attiecībās no attāluma, ir izjutuši pastiprinātu to iespēju zaudējumu, ko bija sniegušas attiecības no attāluma. Tas norāda uz to, ka šāda veida attiecībās cilvēki ir spējuši atrast sev būtiskas kvalitātes, kas bijušas nozīmīgas viņu personībām. Līdz ar apvienošanos, partneriem ir jāiemācās kā sabalansēt laiku, ko veltīt draugiem, ģimenei un pāra attiecībām (Stafford, Merolla & Castle, 2006). Iegūstot iespēju dzīvot kopā, indivīdi zaudē to, ko bija ieguvuši dzīvojot šķirti, tai skaitā savu autonomiju (Stafford, Merolla & Castle, 2006).

Atkal apvienojoties, būtiska ir partneru spēja pielāgoties otram. Pāra apvienošanās ļauj saskarties gan ar partnera pozitīvajām, gan negatīvajām īpašībām, tāpat ļauj saskatīt, vai partneris ir kādā veidā mainījies, kamēr piedzīvojuši attiecības no attāluma (Stafford, Merolla & Castle, 2006). Nonākot ģeogrāfiski tuvās attiecībās, partneriem no jauna jāpārveido savi ikdienas dzīves modeļi, tos pielāgojot partnerim. Atšķirtības periods ir ļāvis paskatīties uz attiecībām un partneri no cita skatu punkta, tādejādi dodot iespēju abus izprast labāk. Protams, idealizācija un ilgas apgrūtina objektīva priekšstata veidošanu.

Apkopojot būtiskāko, var secināt, ka idealizācija ir neatņemama attiecību sastāvdaļa gan ģeogrāfiski tuvās, gan attiecībās no attāluma. Tā ļauj partneriem saglabāt jūtas vienam pret otru, nodrošina attiecību stabilitāti atšķirtības periodā. Tomēr, neskatoties uz pozitīvo devumu, pārmērīga idealizēšana atstāj sekas tālākajā attiecību posmā, kad distance starp partneriem vairs nepastāv. Atkal apvienojoties partneri var piedzīvot vilšanos, jo tēls, kas radies idealizācijas rezultātā, neatbilst patiesajam tēlam. Šajā gadījumā ir būtiski atrast līdzsvaru starp veselīgu, attiecībām nepieciešamo idealizācijas devu un pārmērīgu idealizāciju.

Neskaidrība par attiecību nākotni

Neskaidrība savstarpējās attiecībās veidojas no nenoteiktības par sevi, par partneri un attiecībām kā tādām (Maguire, 2007). Tā var pastāvēt visa vieda attiecībās, ne tikai attiecībās

no attāluma. Neskaidrību jo īpaši veicina bieža vai ilglaicīga atšķirtība no partnera (Maguire, 2007). Līdz ar to partneri, kuri atrodas attiecībās no attāluma, var piedzīvot neskaidrības izjūtu biežāk un spēcīgāk nekā ģeogrāfiski tuvās attiecībās iesaistītie. Atrodoties attiecībās no attāluma, ir ierobežotas komunikācijas iespējas, līdz ar to, partneriem ir mazāk pieejama informācija par otru, kas var radīt bažas un neskaidrību gan par to, kā jūtas partneris, gan par attiecību stabilitāti. Neskaidrība un nenoteiktība romantiskajās attiecībās veicina greizsirdību (Dainton & Aylor, 2001), tās pamatā ir subjektīvi pieņēmumi par partnera uzvedību, kuri balstīti uz ierobežotu informācijas daudzumu. Greizsirdība, savukārt, veicina papildus konfliktus.

Balstoties uz neskaidrības mazināšanas teoriju (uncertainty reduction theory), attiecībās iesaistītajiem partneriem, lai mazinātu nenoteiktību, ir jāapzinās savas un partnera īpašības un attiecību stāvoklis kopumā (Berger & Bradac, 1982, kā minēts Dainton & Aylor, 2001). Savu jūtu izprašana un partnera jūtu noskaidrošana palīdz saprast, cik veiksmīgi vai neveiksmīgi funkcionē savstarpējās attiecības, līdz ar to, situācijas noskaidrošana noved pie neskaidrības mazināšanas.

Kā rāda pētījumi (Dainton & Aylor, 2001), partneriem, kuriem atrodoties attiecībās no attāluma, nebija iespējams fizisks kontakts, bija daudz augstāki neskaidrības rādītāji. Tas skaidrojams gan ar informācijas trūkumu, gan atbalsta trūkumu no partnera puses. Fizisks kontakts pauž savstarpēju rūpju esamību starp partneriem, bet, ja tā trūkst, var tikt pieņemti subjektīvi pieņēmumi par otra jūtām un uzskatiem.

Savstarpējā komunikācija ir veids, kā mazināt neskaidrību attiecībās (Knobloch & Solomon, 2002, kā minēts Maguire, 2007). Komunikācijas rezultātā tiek rastas atbildes uz neskaidrajiem jautājumiem. Neskaidrības mazināšana ir viens no soļiem, kā mazināt domstarpības starp partneriem, kā veicināt attiecību attīstību un indivīdu izaugsmi. Personas, kuras jūtas droši par attiecību nākotni pēc atkalapvienošanās, uzrāda zemāku stresa līmeni un augstāku apmierinātību ar attiecībām (Maguire, 2007). Neskaidrība ievieš zināmu stresa līmeni, un var mazināt apmierinātību ar attiecībām. Personas, kuras jūtas droši par attiecībām, vairāk cenšas šo drošības izjūtu saglabāt, kā arī nedomā par attiecību izbeigšanu (Cameron & Ross, 2007). Tai pat laikā personas, kuras nejūtas droši par attiecībām, šajās attiecībās iegulda mazāk (Cameron & Ross, 2007). Mazāks ieguldījums attiecībās skaidrojams ar vēlmi nepazaudēt resursus, tāpēc tiek izvēlēta taktika, kad resursi tiek izmantoti mazākos apjomos.

Neskaidrības pastāvēšana attiecībās ir pašu partneru radīta un partneriem ir visas iespējas, lai to mazinātu, noskaidrojot gan savas, gan partnera izjūtas, gan izvērtējot kopējo attiecību stāvokli. Ierobežota komunikācija veicina pārpratumu rašanos (Chang, 2003). Tāpēc attiecībās ir svarīgs kontakts un savstarpēja mijiedarbība ar kuras palīdzību ir iespējams

neskaidrības izjūtu mazināt. Drošības radīšana saistībā ar attiecībām, ir veids, kā partneriem veicināt attiecību stabilitāti gan ģeogrāfiski tuvās, gan tālās attiecībās.

Negatīvā emocionālā attieksme

Cilvēku ikdiena ir piesātināta ar dažādu nokrāsu emocijām, kas svārstās no ļoti pozitīvām līdz izteikti negatīvām. Tas, cik veiksmīgi cilvēks spēj adaptēties situācijai, ir saistīts ar emocijām, kas valda viņa dzīvē, līdz ar to ir svarīgi izvērtēt sekas, ko nes neobjektīva, pārspīlēta pasaules uztvere, jo īpaši negatīvā nokrāsā.

Negatīvās emocionālās attieksmes pakāpe tiek uzskatīta par nozīmīgu attiecību stabilitātes rādītāju (Cameron & Ross, 2007). Attiecību stabilitāti ietekmē gan indivīdu personības iezīmes, gan apkārtējā vide (Cameron & Ross, 2007), tomēr par nozīmīgāko ietekmējošo faktoru tiek atzīta negatīvā attieksme (Karney & Bradbury, 1995, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Negatīvā attieksme pakārtota gan apkārtējās vides ietekmei, gan personības iezīmēm, jo apkārtējā vidē, sabiedrībā notiekošais var veicināt vai mazināt negatīvo emociju rašanos. Savukārt personības iezīmes ietekmē gan cilvēka spēju pretoties negatīvajām vides ietekmēm, gan kopējo notikumu novērtējumu – cilvēks, kuram ir tieksme apkārtējos procesos meklēt negatīvo, ikdienas notikumus uztvers pārspīlēti negatīvā nokrāsā. Negatīvā emocionālā attieksme sevī ietver zemu pašcieņu, pesimismu attiecībā pret nākotni, noslieci piedzīvot negatīvas emocijas, bažas un depresiju (Watson & Clark, 1984, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Šie aspekti katrs atsevišķi un visi kopā apgrūtina veiksmīgu indivīda funkcionēšanu, jo ikdienas pārdzīvojumi rada cilvēkam nepatīkamākas izjūtas nekā cilvēkam ar veselīgāku pasaules uztveri. Atrodies attiecībās no attāluma, indivīds, kurš izjūt pastiprinātas negatīvas emocijas, atšķirtību un komunikācijas ierobežojumus var uztvert daudz saasinātāk.

Negatīvas emocijas piedzīvo visi, neatkarīgi no dzimuma vai rases. Ja, salīdzinot partneru attieksmi un izjūtas atrodies attiecībās no attāluma, negatīvāka nostāja ir vīrietim, tad tas ļauj prognozēt, ka šādas attiecības, visticamāk, ilgi nepastāvēs, kas skaidrojams ar to, ka vīrieši jūtas vairāk apdraudēti un nedrošāki attiecībās no attāluma nekā sievietes (Cameron & Ross, 2007). Nedrošība no vīriešu puses ir skaidrojama ar to, ka vīrietim nav pieejama viņa atbalsta persona tik, cik būtu nepieciešams dēļ attāluma un komunikācijas iespēju ierobežojumiem. Savukārt sievietes atbalstu rod pie citiem ģimenes locekļiem un draugiem, tādā veidā mazinot negatīvos pārdzīvojumus. Piedzīvojot pastiprinātas negatīvas emocijas, atrodies attiecībās no attāluma, visbiežāk vīrieši šīs attiecības izbeidz, vai arī ar savu attieksmi un rīcību veicina to, ka attiecības izbeidz otrs partneris (Cameron & Ross, 2007). Šādi pētījumu rezultāti liek secināt, ka vīrieši ir jūtīgāki pret negatīviem pārdzīvojumiem un negatīvās emocijas uztver daudz saasinātākā veidā. Sievietes, piedzīvojot negatīvas emocijas,

tomēr salīdzinoši vairāk cenšas saglabāt attiecības (Cameron & Ross, 2007). Personas, kuras par sevi jūtas pārliecinātas, biežāk nekā par sevi nepārliecinātas personas, meklē konfliktu risinājumus un ir pozitīvi noskaņotas (Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Pozitīva un negatīva attieksme ir tieši saistīta ar cilvēka personību.

Attiecības no attāluma nevar uzskatīt par attiecībām, kas nolemtas izjukšanai. Šādas attiecības ir bīstamas indivīdiem, kuri izjūt pastiprinātas negatīvas emocijas, tāpēc ir nepieciešams rast citus veidus, kā saņemt sociālo atbalstu, kad partneris nav pieejams (Cameron & Ross, 2007).

Lai attiecības no attāluma nebeigtos atšķirtības laikā vai pēc apvienošanās, būtiska ir spēja adaptēties situācijai. Attiecībās no attāluma indivīdi sliktāk pārvar stresa situācijas, ja necenšas saskatīt situācijas pozitīvo pusi (Pistole, Roberts & Chapman, 2010). Negatīva attieksme paaugstina stresa līmeni, kas savukārt var ietekmēt gan apmierinātību ar attiecībām un motivāciju attiecības saglabāt, gan pašvērtējumu, gan kopējo pasaules uztveri.

Kopumā negatīvā attieksme ir ne tikai drauds attiecību no attāluma stabilitātei, bet arī ģeogrāfiski tuvām attiecībām, kā arī kopējai indivīda pašsajūtai un spējai funkcionēt sabiedrībā.

Attiecību novērtējums

Lai gan divi cilvēki atrodas vienās un tajās pašās attiecībās un tās veido kopīgi, tomēr tas, kā tiek novērtētas savstarpējās attiecības, atšķiras. Attiecībās iesaistītie cilvēki savas pāra attiecības mēdz novērtēt dažādi (Stafford, 2004). Tas liek domāt par to, ka atšķiras partneru gaidas, ko katrs vēlas saņemt no attiecībām.

Personas, kuras ir iesaistītas attiecībās no attāluma, savas attiecības mēdz vērtēt tik pat pozitīvi vai pat pozitīvāk kā personas, kuras ar savu partneri nav šķirtas (Stafford, 2010). Atrodoties attiecībās no attāluma, personām ir iespēja idealizēt gan sevi, gan savstarpējās attiecības. Papildus idealizēšanai, attāluma dēļ ir iespējams kontrolēt konfliktu izcelšanos daudz lielākā mērā nekā tas ir iespējams, atrodoties ģeogrāfiski tuvās attiecībās ar minimāli ierobežotām komunikācijas iespējām.

Atšķirtība tiek uzskatīta par draudu attiecību noturībai, jo, kā rāda pētījumi, aptuveni piektā daļa pāru, atrodoties attiecībās no attāluma, pēc aptuveni pieciem mēnešiem savas attiecības vērtē kā daudz sliktākas vai arī tās izbeidz pavisam (Stafford, 2004). Tas būtu skaidrojams ar to, ka indivīdi nespēj panest atšķirtību, šāda veida attiecības sev līdzī nes pārāk daudz negatīvu izjūtu vai arī ir parādījušās citas alternatīvas – cits partneris. Turklāt, atšķirtība var būt kā pēdējais stimuls jau iepriekš neveiksmīgi funkcionējošu attiecību pārraušanai un atšķirtība kalpo kā iegansts šāda soļa speršanai. Bet tai pat laikā atšķirtība ievieš attiecībās pastiprinātu partnera idealizāciju, kas rada maldīgus priekšstatus par partneri.

Līdz ar distances pazušanu, mainās saskarsmes vieds starp partneriem un idealizācija nav iespējama vai arī ir iespējama mazākā apmērā. Daļa no pāriem sniedz gluži pretējus vērtējumus savām attiecībām esot šķirti vienam no otra – indivīdi norāda uz attiecību uzlabošanu (Stafford, 2004). Šo attiecību uzlabošanu var skaidrot gan kā idealizācijas sekas, gan kā reālu uzlabojumu, kas panākts mainot komunikācijas veidu un stilu, pievēršot uzmanību citām komunikācijas kvalitātēm, kas ģeogrāfiski tuvās attiecībās nebija aktuālas, vai arī kā aizsardzības mehānismu noliedzot patiesās negatīvās izjūtas.

Dažādie vērtējumi liek secināt, ka šāda veida attiecības nav viennozīmīgi vērtējamas un ir būtiski izvērtēt blakusapstākļus. Līdz ar to, ir jānoskaidro, kā piesaiste partnerim ietekmē apmierinātību ar attiecībām.

Dzimumatšķirības attāluma attiecībās

Lai gan nelielas, bet tomēr pastāv dzimumatšķirības attiecību no attāluma novērtējumā, par ko liecina iepriekš veiktie pētījumi šajā jautājumā.

Vīrieši ir mazāk apmierināti ar attiecībām no attāluma nekā sievietes (Dellmann - Jenkins, Bernard-Paolucci & Rushing, 1994, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Attiecībās no attāluma vīrieši jūtas nedrošāki un apdraudētāki nekā sievietes (Cameron & Ross, 2007). Atrodies ģeogrāfiski tuvās attiecībās, vīrieši par savām attiecībām jūtas vienlīdz nedroši tāpat, kā atrodies attiecībās no attāluma (Cameron & Ross, 2007). Tas liek secināt, ka vīrieši, neatkarīgi no attāluma, jūtas nedroši. Vīriešiem tiešs kontakts romantiskās attiecībās ir nozīmīgāks nekā sievietēm (Carpenter & Knox, 1986, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Attiecību uzturēšana no attāluma jo īpaši ietekmē tieši vīriešus, jo šādās attiecībās tiek ierobežots kontakts ar personu, kas sniedz primāro atbalstu (Cameron & Ross, 2007). Pētījumi rāda, ka vīrieši pēc atbalsta galvenokārt vēršas pie savām sievietēm (van Daalen, Sanders & Willemsen, 2005). Līdz ar to atšķirtība no partneres vīrietī rada negatīvas izjūtas, jo attiecībās no attāluma vīrietis ir zaudējis iespēju saņemt atbalstu jebkurā laikā no savas atbalsta personas. Šāda situācija var veicināt nedrošības un vispārējas neapmierinātības rašanos, kas savukārt veicina papildus stresu un negatīvas izjūtas, beigu beigās šāda situācija var veicināt attiecību izbeigšanu ar iniciatīvu no vīrieša puses. Tai pat laikā sievietes pielieto vairāk pūļu, lai saglabātu esošās attiecības (Cameron & Ross, 2007).

Vīrietis, kurš strādā un kura pēc pāris atrodas attiecībās no attāluma, dēļ sava darba iegūst vairāk labumu un ieguvumu, nekā tos iegūst sieviete, līdz ar to vīrietis ir mazāk motivēts meklēt iespēju ko mainīt (Sandow & Westin, 2010). Tas liek domāt, ka šādā situācijā vīriešiem ar attiecībām no attāluma vajadzētu būt vairāk apmierinātiem nekā

sievietēm, tomēr šādi secinājumi nonāk pretrunās ar iepriekš minēto, jo vīrietis, lai gan gūst materiālu ieguvumu, tomēr ir pazaudējis atbalsta personu. Atbalsta personas nepieejamība veicina negatīvu emociju rašanos, kas var motivēt personu meklēt alternatīvus risinājumus.

Kā rāda pētījumi, attiecībās no attāluma sievietes izjūt ilgas pēc partnera spēcīgāk nekā to izjūt vīrieši (Le et al. 2008), tomēr sievietes veiksmīgāk spēj pielāgoties izmaiņām, ko ievieš attāluma attiecības. Lai gan arī sievietes piedzīvo negatīvas emocijas atšķirtības laikā, viņām, atšķirībā no vīriešiem, partneris nav galvenā atbalsta persona. Sievietes atbalstu mēdz rast pie draugiem un citiem ģimenes locekļiem (van Daalen, Sanders & Willemsen, 2005). Līdz ar to partnera prombūtne ir vieglāk pārdzīvojama, jo apkārt ir pieejamas personas, kas spēj sniegt atbalstu. Vīrietis, līdz ar atšķirtību, savu atbalsta personu daļēji zaudē.

Nepastāv dzimumatšķirības tajā, kādus saziņas līdzekļus izvēlas, lai komunicētu ar partneri attāluma attiecībās (Chang, 2003). Atrodoties attiecībās no attāluma komunikācijas iespējas tiek ierobežotas, tāpēc būtiskākais ir rast iespēju komunikāciju veikt visos pieejamajos veidos.

Tomēr apmierinātības ar attiecībām dzimumatšķirības ir jāvērtē kritiski, jo vairumā pētījumu sieviešu īpatsvars ir daudz lielāks nekā vīriešu. Tomēr apmierinātību ar attiecībām un spēju pieņemt šāda modeļa attiecības, ietekmē gan individuālās spējas pielāgoties jaunām dzīves situācijām, gan psiholoģiskā atbalsta nepieciešamības pakāpe un atbalsta personas pieejamība.

Aplūkotie procesi, kas norisinās starp attāluma attiecībās esošajiem partneriem un pastāvošās problēmas, kas skar attāluma attiecībās esošos, liek padziļinātāk pētīt gan piesaistes problēmu partnerim atrodoties attāluma attiecībās, gan pievērsties blakusapstākļiem, kas var ietekmēt gan attiecību novērtējumu, gan piesaisti partnerim, lai labāk izprastu problēmu cēloņus un rastu iespējamus risinājumus, kā veicināt attāluma attiecību stabilitāti.

Metode

Pētījuma dalībnieki

Kopā pētījumā piedalījās 136 respondenti vecumā no 18-35 gadiem. No tiem 112 bija sievietes un 24 – vīrieši, katrā grupā 56 sievietes un 12 vīrieši. Tika izveidotas divas grupas, par galvenajiem atlases kritērijiem izvēloties attiecību veidu, vecumu un attiecību ilgumu – vismaz 12 mēneši. Turklāt attāluma attiecībās esošajiem, lai varētu piedalīties pētījumā, šāda veida attiecībās vajadzēja atrasties ne mazāk kā 3 mēnešus. Attāluma attiecībās esošo respondentu vidējais vecums bija 24,8 gadi, vidējais attiecībās pavadītais laiks – 4 gadi un 8 mēneši, savukārt ģeogrāfiski tuvās attiecībās esošo vidējais vecums – 24,7 gadi, vidējais

attiecību ilgums – 4 gadi un 7 mēneši. Attāluma attiecību respondentu vidējais attāluma attiecību ilgums – 9,7 mēneši.

Instrumentārijs

Lai iegūtu nepieciešamos datus, tika izmantotas divas aptaujas – C. un S. Hendriku izstrādātā *Attiecību novērtēšanas skala (Relationship Assessment Scale, Hendrick & Hendrick, 1988)*, kas paredzēta, lai novērtētu indivīda subjektīvo apmierinātību ar partnerattiecībām. Attiecību novērtēšanas skalu veido 7 apgalvojumi. Atbildes iespējams sniegt Likerta skalā starp atbilžu variantiem no A līdz E, iespējamā punktu variācija – no 7 līdz 35. Jo augstāki rādītāji tiek uzrādīti, jo augstāks ir attiecību novērtējums, līdz ar to pastāv augstāka apmierinātība ar attiecībām. Latvijā aptauju adaptējusi E. Zazerska (Zazerska, 2006), adaptētās anketas ticamības koeficients ir Kronbaha $\alpha = 0,86$, šī pētījuma izlasē ticamības koeficients Kronbaha $\alpha = 0,79$.

1.,2.,3.,5.,6.. jautājumā punkti tiek skaitīti kā A-1;B-2;C-3;D-4,E-5,bet 4. un 7.jautājums ir jāreversē un punktu skaitīšana ir pretēja.

Vesta, Šeldona un Reifera *Savstarpējās piesaistes aptauja (Reciprocal Attachment Questionnaire, West, Sheldon & Reiffer, 1987)* paredzēta piesaistes stilu kategoriju un dimensiju noteikšanai. Savstarpējās piesaistes aptauju veido 43 apgalvojumi, kas jānovērtē Likerta skalā no 1 līdz 5, kur 1- pilnīgi nepiekrītu, 5- pilnīgi piekrītu. Šajā aptaujā tiek izdalītas 4 piesaistes stilu kategorijas, kas balstās uz nedrošo piesaisti (Martinsone, 2003). Izdalītās kategorijas: dusmīgā aiziešana (dominējošās emocijas attiecībās ar piesaistes objektu ir dusmas dēļ piesaistes objekta neatsaucības vai nepieejamības), uzmācīgā aprūpēšana (šī kategorija saistāma ar ambivalento piesaisti, cilvēkam svarīgākas ir citu vajadzības), uzmācīgā pašpaļāvība (centieni izvairīties no emocionālas un fiziskas tuvības vai jebkāda vieda palīdzības) un uzmācīgā aprūpes meklēšana (saistāma ar ambivalento piesaisti, nepieciešams atbalsts problēmu risināšanā, rūpes no partnera puses). Kategoriju nosaukumos izmantots vārds „uzmācīgs”, jo metode piemērota gan klīniskām, gan neklīniskām grupām, tomēr šajā gadījumā, tā kā izlase nav klīniska, precīzāk būtu lietot vārdu „neatlaidīgs”.

Aptaujā tiek izdalītas arī 5 piesaistes stilu dimensijas – tuvības meklēšana (nepieciešamība pēc piesaistes objekta klātbūtnes stresa situācijās), pieejamība (pārlicība, ka stresa situācijās piesaistes objekts būs pieejams un atsaucīgs), šķiršanās protests (šķiršanās vai šķiršanās draudu dēļ vēlme noturēt piesaistes objektu savā tuvumā), zaudējuma bailes (bailes, ka attiecības varētu beigties, pārlicības trūkums par piesaistes objekta jūtām) un izmantošana (vēršanās pie piesaistes objekta pēc atbalsta, palīdzības).

Dusmīgās aiziešanas un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu kategorijas ir pielīdzināmas klasiski izdalītajai izvairīgajai piesaistei, uzmācīgās aprūpēšanas un uzmācīgās

aprūpes meklēšanas piesaistes stilu kategorijas ir pielīdzināmas trauksmainajai piesaistei. Drošā piesaiste šajā metodē netiek izdalīta, līdz ar to pastāv iespējamība, ka respondentiem, kuriem piemīt drošā piesaiste savam partnerim, tiek norādīts mazāk izteikts kāds no aptaujā ietvertajiem nedrošās piesaistes stiliem. Latvijā metodi adaptējusi B.Martinsone (Martinsone, 2003), metodes kopējais iekšējās saskaņotības rādītājs Kronbaha $\alpha = 0,84$.

Adaptētās aptaujas piesaistes dimensiju ticamības rādītāji katrai dimensijai atsevišķi: tuvības meklēšana – $\alpha = 0.75$; šķiršanās protests – $\alpha = 0.63$, zaudējuma bailes – $\alpha = 0.61$, pieejamība – $\alpha = 0.40$, izmantošana – $\alpha = 0.67$. Ticamības rādītāju lielumu ietekmē tas, ka katru dimensiju veido tikai 3 apgalvojumi. Piesaistes stilu kategoriju skalu atsevišķie ticamības rādītāji: dūsmīgā aiziešana – $\alpha = 0.71$, uzmācīgā aprūpēšana – $\alpha = 0.75$, uzmācīgā pašpaļāvība – $\alpha = 0.70$ un uzmācīgā aprūpes meklēšana – $\alpha = 0.68$

Reversējamie jautājumi – 1., 10., 11., 17., 18., 19., 22., 24., 25., 26., 31., 39., 40.

Procedūra

Interneta vietnē tika izveidota elektroniski aizpildāma aptauja, kuru veidoja attiecību novērtēšanas skala un savstarpējās piesaistes aptauja, kā arī papildjautājumi par respondentu attiecību veidu (ģeogrāfiski tuvas vai attāluma attiecības), bērnu skaitu, attiecību ilgumu, attāluma attiecībās esošajiem tika lūgts norādīt, cik ilgi respondents atrodas attāluma attiecībās, kā arī, kurš – pats respondents vai partneris – izvēlējās aizbraukt. Informācija par notiekošo pētījumu un norāde, kur iespējams aizpildīt aptauju, tika izplatīta interneta vidē dažādos sociālajos tīklos. Tā kā sākotnēji ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā esošo respondentu skaits bija daudz lielāks par attāluma attiecībās esošajiem, tad abas grupas tika pielīdzinātas pēc apjoma, dzimuma sadalījuma, vecuma un attiecību ilguma.

Rezultāti

Vispirms katrā grupā iegūtajiem datiem tika pārbaudīta atbilstība normālajam sadalījumam, izmantojot ekscesa un asimetrijas koeficientus. Tika konstatēts, ka attāluma attiecību grupā normālam sadalījumam atbilst dūsmīgās aiziešanas, uzmācīgās aprūpes piesaistes stila, uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila un uzmācīgās aprūpes meklēšanas piesaistes stila skalu rādītāji, savukārt apmierinātības ar attiecībām skalas rādītāji neatbilst normālam sadalījumam. Ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā normālam sadalījumam atbilst uzmācīgās aprūpes piesaistes stila, uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila un uzmācīgās aprūpes meklēšanas piesaistes stila skalu rādītāji, normālam sadalījumam neatbilst dūsmīgās aiziešanas piesaistes stila un apmierinātības ar attiecībām skalas rādītāji.

Lai atbildētu uz 1.pētījuma jautājumu – vai atšķiras apmierinātība ar attiecībām un piesaiste partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās – tika aprēķināti apmierinātības ar attiecībām un savstarpējās piesaistes aprakstošās statistikas rādītāji attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās esošajiem respondentiem un salīdzināti abu grupu rādītāji, izmantojot t-Stjudenta testu gadījumā, ja dati atbilda normālam sadalījumam, vai Manna – Vitneja kritēriju gadījumā, ja kādā no skalām dati neatbilda normālam sadalījumam (skat. 1.tabulu).

Statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupu rādītājiem tika konstatētas apmierinātības ar attiecībām un zaudējuma baiļu dimensijas skalās. Apmierinātības ar attiecībām skalā augstāki rādītāji bija ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā, savukārt zaudējuma baiļu dimensijas skalā augstāki rādītāji bija attāluma attiecību grupā. Tātad ģeogrāfiski tuvās attiecībās dzīvojošie respondenti norādīja, ka viņi ir apmierinātāki ar attiecībām nekā attāluma attiecībās dzīvojošie respondenti. Turklāt attāluma attiecībās dzīvojošie norādīja izteiktākas bažas par attiecību nākotni, nekā to norādīja ģeogrāfiski tuvās attiecībās dzīvojošie.

1.tabula. Ģeogrāfiski tuvu attiecību un attāluma attiecību grupu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji

Mainīgie lielumi	Attiecību veids				t / U _a
	ĢTA (n=68)		AA (n=68)		
	M	SD	M	SD	
Apmierinātība ar attiecībām	28,47	5,19	26,94	4,29	1741,00* _a
Dusmīgās aiziešanas piesaistes stils	17,26	4,39	17,16	4,60	2309,00 _a
Uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stils	24,26	4,05	24,66	3,95	-0,58
Uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stils	15,65	3,92	16,49	3,93	-1,25
Uzmācīgās aprūpes meklēšanas piesaistes stils	17,94	4,17	18,04	3,98	-0,15
Tuvības meklēšanas dimensija	8,69	2,61	8,93	2,63	-0,52
Šķiršanās protesta dimensija	8,16	1,73	8,62	1,60	-1,60
Zaudējuma baiļu dimensija	8,25	2,22	9,06	2,44	-2,05*
Pieejamības dimensija	10,13	2,04	10,21	1,60	-0,24
Izmantošanas dimensija	10,72	1,61	10,93	1,40	-0,81

*p< 0,05; ĢTA – ģeogrāfiski tuvas attiecības; AA – attāluma attiecības
_a izmantots Manna-Vitneja kritērijs

Lai atbildētu uz 2. pētījuma jautājumu, vai pastāv saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās, tika veikta korelāciju analīze izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu. Katrai grupai atsevišķi tika veikta korelāciju analīze un noteikts, kurām savstarpējās piesaistes aptaujas kategorijām un dimensijām pastāv korelācija ar apmierinātību ar attiecībām (skat. 2.tabulu). Kā redzams 2.tabulā, tad ģeogrāfiski tuvās attiecībās apmierinātība ar attiecībām statistiski nozīmīgi pozitīvi korelē ar uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stilu, $r = 0,46$, $p < 0,01$, un pieejamību, $r = 0,27$, $p < 0,05$, ģeogrāfiski tuvās attiecībās apmierinātība ar attiecībām statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu, $r = -0,53$, $p < 0,01$, un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu, $r = -0,58$, $p < 0,01$. Savukārt attāluma attiecībās statistiski

nozīmīgas negatīvas korelācija pastāv starp apmierinātību ar attiecībām un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu, $r = -0,48$, $p < 0,01$, un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu, $r = -0,71$, $p < 0,01$. Ar citiem piesaistes stiliem un piesaistes dimensijām apmierinātība ar attiecībām statistiski nozīmīgi nekorelē.

2.tabula. Apmierinātības ar attiecībām un savstarpējās piesaistes Spīrmena korelāciju koeficienti ģeogrāfiski tuvo attiecību un attāluma attiecību grupās

Piesaistes rādītāji	Apmierinātība ar attiecībām	
	ĢTA (n=68)	AA (n=68)
Dusmīgās aiziešanas piesaistes stils	-0,53**	-0,48**
Uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stils	0,46**	0,24
Uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stils	-0,58**	-0,71**
Uzmācīgās aprūpes meklēšanas piesaistes stils	0,15	-0,05
Tuvības meklēšanas dimensija	0,02	0,02
Šķiršanās protesta dimensija	-0,10	-0,24
Zaudējuma baiļu dimensija	0,00	-0,06
Pieejamības dimensija	0,27*	0,22
Izmantošanas dimensija	0,24	0,19

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$; ĢTA – ģeogrāfiski tuvas attiecības; AA – attāluma attiecības

Tā kā korelācija starp apmierinātību ar attiecībām un dusmīgās aiziešanas piesaistes stila skalu abās grupās ir negatīva, tas nozīmē, ka sakarība nav tieša un pieaugot vienas pazīmes vērtībai, otras pazīmes vērtības samazināsies. Šajā gadījumā, pieaugot apmierinātībai ar attiecībām, gan ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā, gan attāluma attiecību grupā, dusmīgās aiziešanas piesaistes stila vērtējumi samazinātos un otrādi – samazinoties apmierinātībai ar attiecībām abās grupās dusmīgās aiziešanas piesaistes stila vērtējumi pieaugtu. Tātad, gadījumos, kad piesaistes objekts nebūtu pieejams vai neizrādītu pietiekamu atsaucību, respondents izjustu spēcīgākas negatīvās emocijas nekā gadījumā, ja sakarība būtu tieša. Pieaugot vērtībām dusmīgās aiziešanas piesaistes stila skalā, apmierinātība ar attiecībām mazinātos, līdz ar to ietekmējot attiecību novērtējumu. Arī starp apmierinātību ar attiecībām un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila abu grupu vērtējumos nepastāv tieša sakarība, līdz ar to interpretācija ir līdzīga kā iepriekš – pieaugot apmierinātībai ar attiecībām, mazinātos

uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila skalas vērtējums. Tāpat šo sakarību var interpretēt otrādi – samazinoties apmierinātībai ar attiecībām, pieaugtu uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila skalas vērtējums. Tieša sakarība pastāv starp apmierinātību ar attiecībām un uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stilu ģeogrāfiski tuvu attiecību grupā. Tātad, ja respondenta apmierinātība ar attiecībām pieaugtu, tad līdz ar to pieaugtu arī uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stila izpausmes, un pretēji – samazinoties apmierinātībai ar attiecībām, samazinātos arī uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stila izpausmes, piemēram, pārlieku lielas rūpes par citiem, citu vēlmju vērtēšana augstāk par savējām. Ģeogrāfiski tuvu attiecību grupā tieša sakarība pastāv arī starp apmierinātību ar attiecībām un pieejamības dimensiju, tas nozīmē, ka pieaugot apmierinātībai ar attiecībām, pieaugtu arī pieejamības dimensijas vērtējumi, un otrādi – samazinoties apmierinātībai ar attiecībām, samazinātos arī pieejamības dimensijas vērtējumi. Tā kā pieejamības dimensija raksturo indivīda pārliecību, ka partneris būs pieejams stresa situācijās, tad apmierinātību ar attiecībām būtiski ietekmē tas, cik ļoti indivīds izjūt atbalstu no partnera stresa situācijās. Jo atbalsts ir mazāks, jo apmierinātība ar attiecībām ir zemāka, un otrādi – jo lielāks ir atbalsts, jo apmierinātība ar attiecībām ir augstāka.

Lai atbildētu uz 3. pētījuma jautājums - vai atšķiras saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti starp partneriem, kuri atrodas attiecībās no attāluma un ģeogrāfiski tuvās attiecībās – ģeogrāfiski tuvu attiecību un attāluma attiecību grupās iepriekš iegūtie korelāciju koeficienti tika salīdzināti. Tā kā gan ģeogrāfiski tuvu attiecību grupā, gan attāluma attiecību grupā tika konstatētas statistiski nozīmīgas korelācijas starp apmierinātību ar attiecībām un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu, šie korelācijas koeficienti tika salīdzināti izmantojot z kritēriju, lai noskaidrotu, vai starp ģeogrāfiski tuvu attiecību grupu un attāluma attiecību grupu korelāciju rezultātiem pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības. Salīdzinot rezultātus dusmīgās aiziešanas piesaistes stila skalā, $z_{apr.} = 0,38$, un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila skalā, $z_{apr.} = 1,28$, ģeogrāfiski tuvu attiecību un attāluma attiecību grupās, netika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības, jo $|z_{apr.}| < z_{krit.}$, kur $z_{krit.} = 1,96$ pie $p = 0,05$. Līdz ar to nākas secināt, ka būtiski neatšķiras sakarību ciešums starp apmierinātību ar attiecībām un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu starp partneriem, kuri atrodas ģeogrāfiski tuvās attiecībās un attāluma attiecībās. Tāpat būtiski neatšķiras sakarību ciešums starp apmierinātību ar attiecībām un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu ģeogrāfiski tuvās attiecībās un attāluma attiecībās. Ģeogrāfiski tuvu attiecību grupā apmierinātība ar attiecībām statistiski nozīmīgi korelēja ar uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stilu un pieejamības dimensiju, bet attāluma attiecību grupā statistiski nozīmīgas sakarības starp šiem mainīgajiem netika konstatētas, līdz ar to šiem mainīgajiem lielumiem netiek veikta korelācijas koeficientu

salīdzināšana ar z kritēriju, jo konstatēto korelāciju statistiskā nozīmība ir atšķirīga abās grupās.

Tālākā datu analīzē, izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu, tika noskaidrots, vai ģeogrāfiski tuvu attiecību grupā pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp esošo respondentu apmierinātību ar attiecībām un savstarpējās piesaistes rādītājiem un bērnu skaitu ģimenē, un attiecību ilgumu (skatīt 3.tabulu). Šo pašu faktoru saistība tika pētīta attāluma attiecību grupas respondentiem. Papildus šajā grupā tika pētīts, vai pastāv saistība starp attāluma attiecību ilgumu, to, kurš no partneriem aizbrauca, un apmierinātību ar attiecībām un piesaistes kategorijām vai dimensijām (skatīt 4.tabulu).

Līdz ar to, tika iegūtas atbildes uz 4. pētījuma jautājumu - vai apmierinātībai ar attiecībām un piesaistei partnerim pastāv saistība ar bērnu skaitu un attiecību ilgumu ģeogrāfiski tuvās un attāluma attiecībās? Lai noteiktu, vai pastāv saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaistes dimensijām vai kategorijām un starp bērnu skaitu, analīzē tika izmantoti tikai to respondentu dati, kuriem ir bērni.

3.tabula. Ģeogrāfiski tuvās attiecībās dzīvojošo apmierinātības ar attiecībām un savstarpējās piesaistes Spīrmena korelācijas koeficienti respondentiem ar dažādu attiecību ilgumu un bērnu skaitu

Mainīgie lielumi	Bērnu skaits N = 24	Attiecību ilgums N = 68
Apmierinātība ar attiecībām	0,02	-0,02
Dusmīgās aiziešanas piesaistes stils	0,07	-0,09
Uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stils	0,12	-0,09
Uzmācīgās pašpalāvības piesaistes stils	-0,01	0,13
Uzmācīgās aprūpes meklēšanas piesaistes stils	0,16	-0,16
Tuvības meklēšanas dimensija	-0,06	-0,27*
Šķiršanās protesta dimensija	0,10	-0,13
Zaudējuma baiļu dimensija	0,39	-0,17
Pieejamības dimensija	0,32	-0,20
Izmantošanas dimensija	0,09	-0,05

*p <0,05

Rezultāti atspoguļo to, ka ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā starp bērnu skaitu un apmierinātību ar attiecībām un piesaistes kategorijām un dimensijām nepastāv statistiski nozīmīgas sakarības. Tomēr ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā statistiski nozīmīga negatīva sakarība tika konstatēta starp attiecību ilgumu un tuvības meklēšanas dimensiju, $r = -0,27$, $p < 0,05$. Tā kā korelācijas koeficients ir negatīvs, tas norāda, ka sakarība nav tieša un pieaugot vienas pazīmes vērtībām, otras pazīmes vērtības samazināsies. Tātad, jo ilgākas ir attiecības, jo mazāka ir nepieciešamība pēc partnera klātbūtnes stresu izraisošās situācijās, un indivīdam ir mazāka bezpalīdzības izjūta apdraudošās situācijās. Savukārt, jo īsāku laiku pastāv attiecības, jo izteiktāka ir nepieciešamība pēc partnera klātbūtnes stresu izraisošās situācijās.

4.tabula. Attāluma attiecībās dzīvojošo apmierinātības ar attiecībām un savstarpējās piesaistes Spīrmena korelācijas koeficienti respondentiem ar dažādu bērnu skaitu, attiecību ilgumu, attāluma attiecību ilgumu un aizbraucēja stāvokli partnerattiecībās

Mainīgie lielumi	Bērnu skaits N = 20	Attiecību ilgums N = 68	Aizbraucējs N = 68	Attāluma attiecību ilgums N = 68
Apmierinātība ar attiecībām	-0,48	-0,12	0,09	-0,20
Dusmīgās aiziešanas piesaistes stils	0,51*	-0,03	-0,04	0,01
Uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stils	-0,22	-0,02	-0,05	0,23
Uzmācīgās pašpalīdzības piesaistes stils	0,39	-0,04	-0,03	0,03
Uzmācīgās aprūpes meklēšanas piesaistes stils	-0,07	-0,09	-0,03	-0,09
Tuvības meklēšanas dimensija	0,61*	-0,08	-0,03	-0,22
Šķiršanās protesta dimensija	0,45	0,07	-0,07	0,05
Zaudējuma baiļu dimensija	0,17	-0,05	0,09	-0,02
Pieejamības dimensija	0,02	-0,31*	0,23	0,15
Izmantošanas dimensija	-0,11	0,06	0,04	-0,05

* $p < 0,05$

Pretēji ģeogrāfiski tuvo attiecību grupai, attāluma attiecību grupā tika konstatētas statistiski nozīmīgas sakarības starp bērnu skaitu un piesaistes dimensijām vai kategorijām, bet

ne starp bērnu skaitu un apmierinātību ar attiecībām. Statistiski nozīmīgas sakarības tika konstatētas starp bērnu skaitu un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu, $r=0,51$, $p<0,05$. Tātad, jo vairāk bērnu ir ģimenē, jo negatīvākas izjūtas piedzīvo indivīds, kad partneris nav pieejams vai nav atsaucīgs. Tāpat statistiski nozīmīgas sakarības tika konstatētas starp bērnu skaitu un tuvības meklēšanas dimensiju, $r=0,61$, $p<0,05$. Tas norāda, ka, jo vairāk bērnu ir ģimenē, jo indivīdam ir izteiktāka nepieciešamība pēc kontakta ar partneri stresa izraisošās situācijās, pretējā gadījumā indivīds izjūt bezpalīdzības sajūtu.

Statistiski nozīmīga sakarība attāluma attiecību grupā vērojama starp attiecību ilgumu un pieejamības dimensiju, $r= - 0,31$, $p<0,05$. Arī šī sakarība nav tieša. Tātad, jo ilglaicīgākas ir attiecības, jo indivīdam ir mazāk nepieciešama pārliecība par to, ka partneris būs pieejams stresa situācijās, un otrādi – jo attiecības pastāv īsāku laika periodu, jo indivīdam ir būtiskāk izjust pārliecību, ka partneris būs pieejams stresa situācijās un sniegs atbalstu. Ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā sakarība starp attiecību ilgumu un pieejamības dimensiju netika konstatēta.

Lai atbildētu uz 5. pētījuma jautājumu- vai attāluma attiecībās apmierinātībai ar attiecībām un piesaistes kategorijām un dimensijām pastāv saistības ar attāluma attiecību ilgumu un to, kurš no partneriem izvēlējas aizbraukt - tiek aplūkoti rezultāti 4. tabulas attāluma attiecību ilguma un aizbraucēja ailēs.

Statistiski nozīmīgas sakarības netika konstatētas ne starp to, kurš izvēlējas aizbraukt un apmierinātību ar attiecībām un piesaistes stilu dimensijām vai kategorijām, ne starp attāluma attiecību ilgumu un apmierinātību ar attiecībām un piesaistes stilu dimensijām vai kategorijām.

Iztirzājums

Iegūtie pētījuma rezultāti ļauj gan sniegt atbildes uz pētījuma jautājumiem, gan gūt lielāku izpratni par to, kāda veida pārmaiņas savstarpējās attiecībās un to novērtējumā ievieš atrašanās attāluma attiecībās. Tai pat laikā ir iespēja salīdzināt ģeogrāfiski tuvo attiecību un attāluma attiecību grupas un izdalīt katrai grupai raksturīgāko. Balstoties uz rezultātiem, nākas secināt, ka arī šis pētījums apstiprina jau iepriekš esošos pieņēmumus par to, ka viens no veiksmīgu attiecību stūrakmeņiem ir partnera pieejamība un pārliecība par to, ka abi partneri jūtas iesaistīti partnerattiecībās pat neskatoties uz pastāvošo distanci.

Sniedzot atbildi uz 1. pētījuma jautājumu - vai atšķiras apmierinātība ar attiecībām un piesaistes partnerim kategoriju un dimensiju rādītāji partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās – nākas secināt, ka statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupām

pastāv apmierinātības ar attiecībām skalā un zaudējuma baiļu dimensijā. Tā kā apmierinātības ar attiecībām aritmētiskais vidējais rādītājs attāluma attiecību grupā ir zemāks nekā ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā, tas liecina par to, ka attāluma attiecību grupā ir sniegti zemāki vērtējumi, līdz ar to apmierinātības pakāpe ir zemāka salīdzinājumā ar ģeogrāfiski tuvo attiecību grupu. Turklāt šī atšķirība ir statistiski nozīmīga. Šis secinājums gan neapstiprina iepriekšējos pētījumos iegūtos rezultātus, kur tika secināts, ka personas, kuras ir iesaistītas attiecībās no attāluma, savas attiecības mēdz vērtēt tik pat labi vai pat labāk, kā personas, kuras ar savu partneri nav šķirtas (Stafford, 2010). To varētu skaidrot ar attāluma attiecību ilgumu. Iepriekšējos pētījumos (Stafford, 2004) tika atklāts, ka vidēji pēc 5 mēnešu atrašanās attāluma attiecībās, pāri savas attiecības sāk vērtēt negatīvāk vai arī tās pārtrauc pavisam. Šajā pētījumā vidējais attāluma attiecību ilgums pāriem bija 9,7 mēneši, līdz ar to ir iespējams izskaidrot, kāpēc šī pētījuma rezultāti nonāk pretrunā ar Stafordas (Stafford) 2010.gada pētījumu, bet sasaucas ar Stafordas 2004.gada pētījuma rezultātiem. Atrodies attiecībās ilgāku laika posmu, mazinās partnera idealizēšana, līdz ar to apmierinātība ar attiecībā var mazināties, jo partneri sāk apzināties patieso situāciju, kas var neatbilst viņu gaidām. Jāsecina, ka attāluma attiecību ilgumam ir būtiska ietekme uz subjektīvo attiecību novērtējumu un veicot tālākus pētījumus šim faktoram ir jāpievērš pastiprināta uzmanība.

Savukārt zaudējuma baiļu dimensijā augtāks aritmētiskā vidējā rādītājs ir attāluma attiecību grupā. Tas norāda uz to, ka šajā grupā esošie respondenti izjūt lielākas bažas par partnera jūtām un attiecību ilgtspēju. Tieši attālums un ierobežotās komunikācijas iespējas varētu veicināt šo nedrošības izjūtu. Savstarpējo attiecību uzturēšanā būtisks ir regulārs ikdienas kontakts, jo īpaši romantiskās attiecībās (Duck & Pittman, 1994, kā minēts Stafford & Merolla, 2007). Arī šis atzinums sasaucas ar iepriekš veiktajiem pētījumiem un vēlreiz apstiprina to, ka attāluma attiecībās partneri izjūt lielākas bažas par savu attiecību ilgtspēju, jo ir ierobežotas iespējas tikties un komunicēt ar partneri. Tā kā rādītāji zaudējuma baiļu dimensijā ir augstāki attāluma attiecību grupā, tas liecina par to, ka šajā grupā ir izteiktākas nedrošās piesaistes iezīmes nekā ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā.

Tika veikta korelāciju analīze, lai noskaidrotu atbildi uz 2. pētījuma jautājumu - vai pastāv saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti partnerim attāluma attiecībās un ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Korelāciju analīzē iegūtie rezultāti parāda, ka statistiski nozīmīgas sakarības abās grupās pastāv starp apmierinātību ar attiecībām un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu, kā arī uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu. Abās grupās šīs korelācijas ir negatīvas, līdz ar to, pieaugot vienas pazīmes vērtībām, otras pazīmes vērtības samazinās. Pieaugot apmierinātībai ar attiecībām, negatīvajiem emocionālajiem pārdzīvojumiem brīžos, kad partneris nav pieejams, būtu jāsamazinās un otrādi – mazinoties

negatīvajām reakcijām par partnera nepieejamību, apmierinātībai ar attiecībām būtu jāpieaug. Līdz ar to, paaugstinot apmierinātības ar attiecībām līmeni, iespējams mazināt negatīvo pārdzīvojumu intensitāti attāluma attiecībās, tādējādi mazinot risku, ka attiecības izjūk. Kā arī, mazinot negatīvos pārdzīvojumus, iespējams paaugstināt apmierinātību ar attiecībām. Tas liek secināt, ka attāluma attiecībās ir būtiski saglabāt attiecību kvalitāti citos aspektos, tādā veidā nodrošinot apmierinātības ar attiecībām līmeņa saglabāšanos. Arī sakarība starp apmierinātību ar attiecībām un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu nav tieša. Līdz ar to, pieaugot apmierinātībai ar attiecībām, samazinātos vēlme izvairīties no tuvības vai pieķeršanās jūtu izrādīšanas, kas pretējā gadījumā ir raksturīgi šai piesaistes stila kategorijai. Tāpat šo saistību var interpretēt pretēji, kad apmierinātības ar attiecībām pieaugums ir atkarīgs no uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila izpausmju samazināšanās. Gadījumā, ja pieaugtu uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stila skalas vērtējums, tad attiecību novērtējums mazinātos, jo indivīdiem, kuriem izteiktāka ir izvairīgā piesaiste, piemīt bailes no tuvības. Tā kā šī skala sasaucas ar tradicionāli izdalīto izvairīgo piesaisti, tad augstāka apmierinātība ar attiecībām ir saistīta ar mazāk izteiktu izvairīgo piesaistes stilu attāluma attiecībās.

Ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā bez iepriekš minētajām saistībām pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp apmierinātību ar attiecībām un uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stilu un pieejamības dimensiju. Uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stilam raksturīga iezīme ir rūpes par citiem, tas liek secināt, ka apmierinātība ar attiecībām ir saistīta ar rūpēšanos par otru, sava veida apliecinājumu, ka tiek darīts viss, lai attiecības spētu veiksmīgi pastāvēt. Tā kā uzmācīgās aprūpēšanas piesaistes stils tiek pielīdzināts ar attiecībām pārņemtajai piesaistei, tas nozīmē, ka attiecību subjektīvo novērtējumu un apmierinātību ar attiecībām var ietekmēt tas, cik daudz pūliņu cilvēks iegulda attiecībās un cik ļoti rūpējas par otru un otrādāk – rūpes par otru var veicināt apmierinātību ar attiecībām.

Savukārt pieejamības dimensija ietver pārlicību, ka partneris stresa situācijās būs atsaucīgs un pieejams. Iespējams, ka saistība starp apmierinātību ar attiecībām un pieejamības dimensiju attāluma attiecībās neveidojās tāpēc, ka šajās attiecībās partnera fiziska klātbūtne un atbalsts ir ierobežoti dēļ komunikācijas un saskarsmes ierobežojumiem.

Salīdzinot savā starpā Spīrmena korelācijas koeficientus, iespējams sniegt atbildi uz pētījuma 3.jautājumu - vai atšķiras saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti starp partneriem, kuri atrodas attiecībās no attāluma un ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Izmantojot z kritēriju korelāciju koeficientu salīdzināšanai, statistiski nozīmīgas atšķirības netika konstatētas starp abu grupu apmierinātību ar attiecībām un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu korelāciju koeficientiem, kā arī statistiski nozīmīgas atšķirības netika konstatētas starp attāluma attiecību un ģeogrāfiski tuvo attiecību apmierinātības ar attiecībām un uzmācīgās

pašpaļāvības piesaistes stila korelāciju koeficientiem. Tomēr nozīmīgas atšķirības pastāv starp ģeogrāfiski tuvo attiecību grupas pieejamības dimensijas un apmierinātības ar attiecībām korelācijas koeficientu, $r = 0,27$, $p < 0,05$, un attāluma attiecību grupas pieejamības dimensijas un apmierinātības ar attiecībām korelācijas koeficientu, $r = 0,22$, $p < 0,05$.

Ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā korelācija ir statistiski nozīmīga, kamēr attāluma attiecību grupā tā nav statistiski nozīmīga.

Būtiski ir noskaidrot arī dažādu blakusapstākļu iespējamo saistību ar apmierinātību ar attiecībām un piesaistes stilu, un tā dimensijām un kategorijām, tāpēc papildus tiek aplūkots, vai pastāv statistiski nozīmīgas korelācijas starp apmierinātību ar attiecībām, piesaistes stilu kategorijām vai dimensijām un bērnu skaitu, un attiecību ilgumu abās grupās. Papildus attāluma attiecību grupā tiek aplūkots, vai pastāv statistiski nozīmīgas korelācijas starp apmierinātību ar attiecībām, piesaistes stilu dimensijām vai kategorijām un to, kurš izvēlējās aizbraukt – respondents vai partneris. Kā arī, vai pastāv statistiski nozīmīgas korelācijas starp attāluma attiecību ilgumu un apmierinātību ar attiecībām, piesaistes stilu dimensijām un kategorijām.

4. pētījuma jautājums - vai apmierinātībai ar attiecībām un piesaistei partnerim pastāv saistība ar bērnu skaitu un attiecību ilgumu ģeogrāfiski tuvās un attāluma attiecībās. Ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā netika konstatētas statistiski nozīmīgas saistības starp bērnu skaitu un apmierinātību ar attiecībām, piesaistes stilu kategorijām vai dimensijām. Savukārt attāluma attiecību grupā statistiski nozīmīgas saistības tika konstatētas bērnu skaitam ar dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu un tuvības meklēšanas dimensiju, bet netika konstatētas statistiski nozīmīgas saistības starp apmierinātību ar attiecībām un bērnu skaitu. Iepriekš veiktajos pētījumos tika konstatēts, ka, atrodoties attiecībās no attāluma, bērnu audzināšana ir papildus stresu izraisošs faktors, un jo īpaši svarīgs ir bērnu vecums (Stafford, 2004). Šī pētījuma rezultāti apstiprina iepriekšējos pētījumos gūtos atzinumus. Dusmīgās aiziešanas piesaistes stils ir pielīdzināms tradicionāli izdalītajai izvairīgajai piesaistei, savukārt tuvības meklēšana norāda uz indivīda nepieciešamību pēc kontakta ar partneri stresa situācijās. Tā kā iepriekšējos pētījumos ir konstatēts, ka bērnu audzināšana ir viens no papildus stresu izraisošajiem faktoriem, tas liek domāt, ka šī pētījuma dalībnieki, kuriem ir bērni, attāluma attiecības uztver negatīvāk un izjūt vairāk stresa, nekā ģeogrāfiski tuvās attiecībās esošie. Par to liecina konstatētā saistība starp bērniem un tuvības meklēšanas dimensiju. Savukārt saistība starp bērnu esamību un dusmīgās aiziešanas piesaistes stilu liecina par iespējamu attālināšanos no partnera un iespējamu ciešāku kontaktu ar bērnu.

Pastāv statistiski nozīmīga saistība starp attiecību ilgumu un tuvības meklēšanas dimensiju ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā. Tuvības meklēšanas dimensija skaidro

nepieciešamību pēc kontakta un mijiedarbības ar partneri situācijās, kas izraisa papildus stresu un šķiet apdraudošas (Martinsone, 2003). Komunikācija ir saistīta ar apmierinātību ar attiecībām, sapratni, intimitāti un nenoteiktības mazināšanu (Parks, 1982, kā minēts Stafford & Reske, 2001). Partnera atbalsts rada drošības izjūtu un, tā kā ģeogrāfiski tuvās attiecībās komunikācija ir ierobežota minimāli un īslaicīgi, tad partnera atbalsts uzskatāms par vienu no galvenajiem stresa pārvarēšanas veidiem. Var pieņemt, ka, jo attiecības pastāv īsāku laika periodu, jo izteiktāk ir nepieciešams partnera atbalsts stresa situācijās. Atbalsts un sapratne var kalpot par apliecinājumu indivīdam, ka viņa partnerim ir svarīgi otra pārdzīvojumi.

Tāpat pastāv statistiski nozīmīga saistība starp attiecību ilgumu un pieejamības dimensiju attāluma attiecību grupā. Pieejamības dimensija raksturo to, vai piesaistes objekts tiek uztverts kā pietiekami pieejams, līdz ar to attiecību ilgums var būt viens no faktoriem, kas ietekmē subjektīvo izjūtu par partnera pieejamību pat atrodoties attāluma attiecībās. Balstoties uz esošo saistību, var secināt, ka, jo ilglaicīgākas ir attiecības, jo indivīdam ir mazāk nepieciešama pārliecība, ka partneris būs pieejams un saprotošs stresa situācijās un otrādi – jo attiecības pastāv īsāku laika periodu, jo vairāk ir nepieciešama šī pārliecība par partnera atbalsta pieejamību stresa situācijās.

Tālāk seko 5. pētījuma jautājums - vai attāluma attiecībās apmierinātībai ar attiecībām un piesaistes kategorijām vai dimensijām pastāv saistības ar attāluma attiecību ilgumu un to, kurš no partneriem izvēlējas aizbraukt. Rezultāti parāda, ka nepastāv statistiski nozīmīgas saistības starp apmierinātību ar attiecībām un piesaistes kategorijām vai dimensijām un attāluma attiecību ilgumu, un to, kurš izvēlējas aizbraukt. Līdz ar to, jāsecina, ka attāluma attiecību ilgums nav saistāms ar apmierinātību ar attiecībām vai piesaisti partnerim. Tomēr iepriekš veiktie pētījumi apstiprina, ka attāluma attiecību ilgumam ir saistība ar apmierinātību ar attiecībām. To varētu saistīt ar idealizāciju, kas ir izteiktāka agrīnā attiecību stadijā (Centers, 1975; Kerckhoff & Davis, 1962; Pollis, 1969, kā minēts Stafford & Reske, 1990) un attāluma attiecības ir sava veida jaunu attiecību uzsākšana, kad partneru savstarpējā mijiedarbība mainās. Partneri cenšas mazināt mijiedarbību, kas varētu izraisīt savstarpējus konfliktus un rada idealizētu iespaidu par sevi un partneri (Stafford & Merolla, 2007). Šī stratēģija palīdz veidot attiecību stabilitāti. Iespējams, ka viens no iemesliem, kāpēc šajā pētījumā netika konstatētas šīs saistības, ir sociāli vēlamo atbilžu sniegšana.

Attiecībā uz šī pētījuma rezultātiem ir jāņem vērā kāda izmantotās Vesta, Šeldona un Reifera Savstarpējās piesaistes aptaujas īpatnība. Izmantotā aptauja sevī neietver drošo piesaistes stilu, līdz ar to, respondenti, kuriem piemīt drošā piesaiste attiecībā pret savu partneri, tiek iedalīti esošajās kategorijās un tādejādi pazemina nedrošās piesaistes skalu rezultātus. Galvenokārt gan nedrošās piesaistes stilu rezultāti aptaujas dēļ varētu būt zemāki

ģeogrāfiski tuvo attiecību grupā, bet attāluma attiecību grupā ietekme varētu būt salīdzinoši minimāla dēļ attiecību veida un no tā izrietošajām sekām, kas pašas par sevi var veicināt nedrošo piesaisti partnerim.

Viens no galvenajiem izmantotās savstarpējās piesaistes aptaujas plusiem ir tas, ka tā veidota gan no tiešiem, gan apgrieztiem apgalvojumiem. Tādā veidā tiek mazināta iespēja sniegt sociāli vēlamas atbildes, jo tiek apgrūtināta katra piesaistes stila atpazīšana.

Tāpat ir jāņem vērā izlases apjoms, ļoti iespējams, ka gadījumā, ja izlase būtu lielāka, tiktu konstatētas vairākas statistiski nozīmīgas saistības. Jāņem vērā attiecību ilgums un attāluma attiecību ilgums, kas var ietekmēt rezultātus, jo katrā attiecību attīstības stadijā pastāv attiecīgajai attīstības stadijai raksturīga partneru mijiedarbība, piemēram, idealizācija agrīnā attiecību stadijā. Tas var ietekmēt attiecību novērtējumu. Arī respondentu vecumam ir būtiska loma. Lielākā daļa pētījumu ir veikti ar studentiem, līdz ar to trūkst informācijas par to, kā attāluma attiecības uztver vecāki cilvēki. Lai gan šajā pētījumā vecums svārstās no 18-35 gadiem un vidējais respondenta vecums ir 24,8 gadi, tomēr interesanti būtu uzzināt, kā attiecības vērtē cilvēki, kuri ir vecāki par 30 gadiem. Ja kādreiz galvenais iemesls attāluma attiecībām bija studijas, kas arī ir viens no iemesliem, kāpēc iepriekšējos pētījumos galvenokārt respondenti bijuši studenti, tad tagad viens no vadošajiem iemesliem ir darbs un vecuma amplitūda ir palielinājusies attiecībā uz cilvēkiem, kuri atrodas attāluma attiecībās. Iegūstot datus no vecākiem respondentiem, būtu iespējams salīdzināt rezultātus, balstoties uz respondentu vecumu, un iespējams, noskaidrot vecuma īpatnības saistībā ar attāluma attiecību uztveri un piesaisti partnerim.

Ļoti iespējams, ka pētījuma rezultātus ir būtiski ietekmējis dzimumu sadalījums. Šī pētījuma ietvaros katrā grupā no 68 respondentiem tikai 12 bija vīrieši, kas nozīmē salīdzinoši nevienlīdzīgu dzimumsadalījumu. Balstoties uz iepriekšējiem pētījumiem, attāluma attiecībās vīrieši jūtas nedrošāki un apdraudētāki nekā sievietes (Cameron & Ross, 2007). Tas ir skaidrojams ar to, ka vīriešiem tiešs kontakts romantiskās attiecībās ir nozīmīgāks nekā sievietēm (Carpenter & Knox, 1986, kā minēts Cameron & Ross, 2007). Ir pamats uzskatīt, ka gadījumā, ja dzimumsadalījums būtu vienlīdzīgāks, tad attāluma attiecību grupas rezultāti būtu vēl atšķirīgāki no ģeogrāfiski tuvo attiecību grupas rezultātiem, un ļoti iespējams, ka parādītos vairākas saistības starp attiecību veidu un piesaistes kategorijām vai dimensijām.

Lai gan šajā pētījumā netika konstatēta saistība starp apmierinātību ar attiecībām, piesaistes kategorijām un dimensijām un starp bērnu skaitu ģimenē, tomēr, veicot tālākus pētījumus, būtu jāturpina kontrolēt to, vai pārim ir bērni, jo iepriekšējos pētījumos ir konstatēta saistība starp apmierinātību ar attiecībām un bērnu skaitu un vecumu. Kā arī, ir

jāņem vērā tas, kurš no partneriem ir pieņēmis lēmumu aizbraukt. Vecāks, kurš darba vai citu apstākļu dēļ nevar visu laiku dzīvot kopā ar savu ģimeni, izjūt vainas apziņu dēļ tā, ka nevar redzēt, kā ikdienā aug un attīstās viņa bērni dienu no dienas (Stafford, 2004). Šī vainas apziņa ir papildus stresa avots, kas sarežģī attāluma attiecības. Šī pētījuma ietvaros gan netika konstatēta statistiski nozīmīga saistība starp apmierinātību ar attiecībām un piesaistes kategorijām vai dimensijām un starp to, kurš izvēlējās aizbraukt.

Tālākos pētījumos būtu būtiski sīkāk izpētīt, kā attiecību novērtējums un piesaiste mainās laika ietekmē - noskaidrot, kādas atšķirības pastāv starp salīdzinoši neilgās attiecībās esošiem partneriem un ilgstošās attiecībās esošajiem, tāpat arī attāluma attiecībās esošajiem – salīdzināt pārus, kuri šāda veida attiecībās atrodas salīdzinoši neilgu laika periodu, ar pāriem, kuri attāluma attiecībās atrodas ilgstoši, un noskaidrot, kā mainās apmierinātība ar attiecībām. Gadījumā, ja būtu pieejama lielāka izlase, ļoti iespējams, ka statistiski nozīmīgas saistības parādītos arī starp tiem mainīgajiem lielumiem, starp kuriem šī pētījuma ietvaros nozīmīgas saistības neuzrādījās, piemēram, starp apmierinātību ar attiecībām un piesaisti un bērnu skaitu. Tāpat turpmākos pētījumos varētu pievērst uzmanību partneru tautībai un padziļināti pētīt atšķirības starp pāriem, kur partneri ir vienas tautības pārstāvji un starp pāriem, kur partneru tautības atšķiras un viņi atrodas attāluma attiecībās.

Jāsecina, ka apmierinātību ar attiecībām iespējams paaugstināt pievēršoties tiem attiecību aspektiem, kurus mazāk negatīvi ietekmē attāluma attiecības, piemēram, uzlabojot komunikāciju, tās biežumu un kvalitāti, izrādot rūpes arī neatrodoties tuvumā. Lai gan var šķist, ka katras attiecības ir unikālas, tomēr pastāv blakusapstākļi, kuri dažādus pārus ietekmē salīdzinoši līdzīgi. Šis pētījums pierāda, ka galvenās problēmas attāluma attiecībās saglabājas un ir līdzīgas dažādās pasaules vietās. Ir nepieciešama izpratne par to, ko jūt cilvēki, kas atrodas attāluma attiecībās, kā arī ir nepieciešamas zināšanas par galvenajām problēmām un sekām, ko rada attāluma attiecības, lai būtu iespējams sniegt efektīvāku palīdzību šiem pāriem. Būtiski ņemt vērā katra indivīda subjektīvo attiecību novērtējumu.

Attāluma attiecības ir sarežģīts attiecību veids, tomēr tās nevar uzskatīt par nolemtām izjukšanai, jo pastāv vairāki blakusapstākļi, kas var veicināt attiecību stabilitāti un pieķeršanos partnerim, vai gluži pretēji – veicināt attiecību izjukšanu. Šis pētījums sniedz vispārīgu ieskatu galvenajās problēmās, kas skar pārus, kuri atrodas attāluma attiecībās un tai pat laikā ļauj saprast, kuras problēmas ir aktuālākās latviešu sabiedrībā saistībā ar attāluma attiecībām.

Nobeigums

Attāluma attiecības ir īpašs attiecību veids, kas ievieš pārmaiņas partneru ikdienā un savstarpējās attiecībās. Partneriem, dzīvojot attālumā, tiek mainīts komunikācijas veids un biežums (Stafford & Reske, 1990; Stafford, 2010), notiek partnera idealizācija (Miller, Caughlin & Huston, 2003; Arditto & Kauffman, 2004; Stafford & Merolla, 2007), rodas neskaidrība par attiecību ilgspēju un kopējo nākotni (Maguire, 2007), pastāv negatīvā emocionālā attieksme pret attāluma attiecībām (Cameron & Ross, 2007), tādejādi ietekmējot attiecību stabilitāti un apmierinātību ar attiecībām kopumā. To, kā indivīds uztvers attāluma attiecības, var ietekmēt vairāki blakusapstākļi. Svarīgs ir komunikācijas biežums attiecībās, jo regulāra komunikācija starp partneriem nodrošina attiecību stabilitāti (Stafford & Reske, 1990), tāpat būtiska ir komunikācijas kvalitāte – attāluma attiecībās sarunas starp partneriem ir daudz intīmākas un mazāk vērstas uz konfliktu veidošanu (Stafford, 2010). Attāluma attiecību stabilitāti, kā rāda iepriekš veiktie pētījumi, ietekmē attiecību ilgums, kā arī dažādi papildus stresu radoši blakusapstākļi, piemēram, bērnu audzināšana (Stafford, 2004).

Šī pētījuma ietvaros tika konstatēts, ka attāluma attiecībās esošie indivīdi ir mazāk apmierināti ar attiecībām nekā tie, kas ir ģeogrāfiski tuvās attiecībās. Turklāt pastāv atšķirības piesaistē partnerim starp attāluma attiecībās esošajiem un ģeogrāfiski tuvās attiecībās esošajiem – attāluma attiecībās esošajiem ir izteiktāki nedrošās piesaistes rādītāji.

Tika noskaidrots, vai pastāv saistība starp apmierinātību ar attiecību un piesaisti partnerim. Rezultāti rāda, ka līdz ar negatīvo emocionālo pārdzīvojumu mazināšanos, apmierinātība ar attiecībām pieaugtu un otrādi. Arī saistība starp apmierinātību ar attiecībām un uzmācīgās pašpaļāvības piesaistes stilu norāda, ka pieaugot apmierinātībai ar attiecībām, samazinātos vēlme izvairīties no tuvības vai pieķeršanās jūtu izrādīšanas. Šie rezultāti ļauj secināt, ka apmierinātība ar attiecībām ir saistīta ar piesaisti partnerim un attiecīgu partnera rīcību. Jāsecina, ka indivīda attiecību novērtējumu un apmierinātību ar attiecībām ietekmē katra individuālais ieguldījums attiecībās.

Bērnu skaits var veicināt to, ka partneris, kurš audzina bērnus, var izjust papildus stresu, padarot attāluma attiecības par dzīves posmu, kas bagāts ar negatīviem pārdzīvojumiem. Tāpat ļoti iespējama attālināšanās no sava partnera un pievēršanās tikai bērniem, līdz ar to apdraudot attiecību stabilitāti un pastāvēšanu.

Būtiski ir apzināties, ka dažādos attiecību attīstības posmos atšķiras nepieciešamības pakāpe pēc partnera atbalsta stresa situācijās. Salīdzinoši īslaicīgās attiecībās indivīdiem partnera atbalsts ir daudz nepieciešamāks nekā ilglaicīgās attiecībās, pretējā gadījumā indivīds var izjust bezpalīdzības sajūtu un justies nenovērtēts.

Attāluma attiecības nevar vērtēt viennozīmīgi. Ir pētījumi (Stafford, 2004), kur tiek pierādīts, ka indivīdi, kuri atrodas attāluma attiecībās, tās vērtē negatīvāk, nekā savas attiecības iepriekš, bet ir indivīdi, kuri atrodoties attāluma attiecībās, tās novērtē pozitīvāk un uzskata, ka attiecības ir uzlabojušās. Tas liek domāt, ka būtiska loma ir tam, cik veiksmīgas ir bijušas savstarpējās attiecības pirms attāluma attiecībām, tāpat jāņem vērā, ka katram cilvēkam ir savas subjektīvās gaidas un atskaites punkti, pēc kuriem izvērtēt to, vai attiecības ir veiksmīgas. Turpmākos pētījumos būtu jāpievērš īpaša nozīme gan respondentu vecumam, gan attiecību ilgumam, gan ģimenes stāvoklim – vai pārim ir, vai nav bērni. Būtu sīkāk jāizpēta raksturīgākās iezīmes pāriem, kuri attāluma attiecībās atrodas īsu laiku un kuri – salīdzinoši ilgi, tāpat jāpievērš uzmanība gan bērnu skaitam, gan vecumam, kā arī pašu respondentu vecumam.

Literatūras saraksts

- Arditti, J. A. & Kauffman, M. (2004). Staying close when apart: intimacy and meaning in long-distance dating relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3 (1), 27-52.
- Armour, S. (1998). Married ... with separation: More couples live apart as careers put miles between them. *USA Today*, 23.
- 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.
- Berger, C.R., & Bradac, J.J. (1982). Uncertainty and the nature of interpersonal communication. In C.R. Berger & J.J. Bradac (Eds.), *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relationships* (pp. 1-13). London: Edward Arnold
- Boulbijs, Dž. (1998). *Drošais pamats: vecāku un bērnu savstarpējā pieķeršanās – cilvēka veselīgas attīstības priekšnoteikums*. Rīga: Rasa ABC.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cameron, J.J. & Ross, M. (2007). In times of uncertainty: predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of Social Psychology*, 147 (6), 581-606.
- Carpenter, D. & Knox, D. (1986). Relationship maintenance of college students separated during courtship. *College Student Journal*, 20, 86–88.
- Centers, R. (1975). Attitude similarity – dissimilarity as a correlate of heterosexual attraction and love. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 305-312.
- Chang, S. (2003). Communication Technologies and long-distance romantic relationships. *Scientific Papers of International Communication Association*. Annual meeting San Diego, CA. (pp. 2-31).
- Dainton, M. & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49 (2), 172-188.
- Dainton, M. & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19 (2), 118-129.
- Dellmann – Jenkins, M., Bernard-Paolucci, T. S. & Rushing, B. (1994). Does distance make the heart grow fonder? A comparison of college students in long distance and geographically close dating relationships. *College Student Journal*, 28, 212–219.
- Duck, S. W. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Thousand Oaks, CA.: Sage.

- Duck, S. W. & Pittman, G. (1994). Social and personal relationships. In M. L. Knapp & G. R. Miller (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (pp. 676–695). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Drummet, A. R., Coleman, M. & Cable, S. (2003). Military families under stress: Implications for family life education. *Family Relations*, 52, 279-287.
- Guldner, G. T. & Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: long-distance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 313-320.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. (1989). *Cooperation and competition: Theory and research*. Edina, MN: Interaction Book Company.
- Johnson, D.W. & Johnson, R.T. (2005). New developments in social interdependence theory. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 131 (4), 285-358.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3–34.
- Kerckhoff, A.C. & Davis, R.E. (1962). Value consensus and need complementarity in mate selection. *American Sociological Review*, 27, 295-303.
- Knobloch, L.K. & Solomon, D.H. (2002). Information seeking beyond initial interaction: negotiating relational uncertainty within close relationships. *Human Communication Research*, 28, 243-257.
- Lapsley, D.K. & Edgerton, J.(2002). Separation – individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 80, 484 – 492.
- Le, B., Loving, T.J., Lewandowski, G.W, Feinberg, E.G., Johnson, K.C., Fiorentino, R. & Ing, J. (2008). Missing a romantic partner: A prototype analysis. *Personal Relationships* 15, 511-532.
- Maguire, K. C. (2007). „Will it ever end?": a (re)examination of uncertainty in college student long-distance dating relationships. *Communication Quarterly* 55 (4), 415-432.
- Martinsons, B. (2003). Pieaugušo piesaistes izpēte ar pašnovērtējuma metodēm. Npublicēts promocijas darbs, LU PPMF, Rīga.
- Marvin, R. S. & Britner, P. A. (1999). Normative development: The ontogeny of attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 44-67). New York: Guilford.
- Mietzner, S. & Lin, L.W. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a longdistance relationship. *College Student Journal*, 39(1), 192–200.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.

- Miller, P.J.E., Caughlin, J.P. & Huston, T.L. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: The role of idealization processes. *Journal of Marriage and Family*, 65, 978-995.
- Parks, M.R. (1982). Ideology in interpersonal communication. Off the couch and into the world. In M.Burgoon (Ed.), *Communication yearbook*, 5, (pp. 79-107). New Brunswick, NJ: Transaction Books.
- Pistole, M.C., Roberts, A. & Chapman, M.L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27 (4), 535-552.
- Pistole, M.C., Roberts, A. & Mosko, J.E. (2010). Commitment predictors: long-distance versus geographically close relationships. *Journal of Counselling & Development* 88, 146-153.
- Pollis, C.A. (1969). Dating involvement and patterns of idealization. A test of Waller's hypothesis. *Journals of Marriage and the Family*, 31, 765-771.
- Rabby, M. K. & Walther, J. B. (2003). Computer-mediated communication effects on relationship formation and maintenance. In D. J.Canary & M.Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication* (pp. 141–162). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Roberts, A. & Pitole, M.C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12, 5-17.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5,357-391.
- Sahlstein, E.M.(2004). Relating at a distance: negotiating being together and apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 689-702.
- Sandow, E. & Westin, K. (2010). The persevering commuter – duration of long-distance commuting. *Transportation Research Part A: Policy and Practice* 44 (6), 433-445.
- Schulman, M. L. (1974). Idealization in engaged couples. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 139-147.
- Stafford, L. (1990). Comparing long-distance married and long-distance dating couples (unpublished).
- Stafford, L. (2004). An integrative review of various types of long-distance romantic couples: a reconsideration of communication and success. *Scientific Papers of the of the*

- International Communication Association*. Annual meeting New Orleans Sheraton. New Orleans, LA.
- Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research*, 37(2), 275-297.
- Stafford, L. & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 217-242.
- Stafford, L. & Merolla, A.J. (2007). Idealization, reunion, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37-54.
- Stafford, L., Merolla, A.J. & Castle, J.D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23 (6), 901-919.
- Stafford, L. & Reske, J.R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationship. *Family Relations*, 39 (3), 274-279.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support: Where are we? What's next? *Journal of Health and Social Behavior*, 1, 53-79.
- Townsend (2000). Technology – how technology has changed the way we maintain friendships at a time when it's much easier to be in touch with each other, some people argue that friendships have become more shallow. *Wall Street Journal*, R17.
- Van Daalen, G., Sanders, K. & Willemsen, T. M. (2005). Sources of social support as predictors of health, psychological well-being and life satisfaction among Dutch male and female dual-earners. *Women and Health*, 41, 43-65.
- Victor, B. & Blackburn, R.S. (1987). Interdependence: an alternative conceptualization. *Academy of Management Review*, 12 (3), 486-498.
- Waller, W. (1937). The rating & dating complex. *American Sociological Review*, 2, 727-734.
- Waller, W. (1938). *The Family*. New York: Holt.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Westefeld, J. S. & Liddell, D. (1982). Coping with long-distance relationships. *Journal of College Student Personnel*, 23, 550-551.